સ્વભાવ દર્શન

ત્રણ રૂપિયા



ભારતી સાહિત્ય સંઘ લિમિટેડ
[પુસ્તક-પ્રકાશક અને વિક્રેતા]
ફેર્નાન્ડીઝ બ્રીજ-ગાંધીરોડ-પો. બૉ. નં. ૭૩-અમદાવાદ

સ્વ. પૂ. પિતાશ્રીને



ચૂકવું પિતૃઋણુ અન્ય કઈ રીતે ?

અનુક્રમ

નિવેદન

માનવ મનની વિવિધ આંટીઘૂંટીઓ સમજાવતું માનસશાસ્ત્ર રસિક હોવા છતાં ગણિત જેટલું શુષ્ક મનાવામાં આવ્યું છે. અમેરિકા અને ઇંગ્લાંડમાં ઘણા માનસશાસ્ત્રીઓએ છેલ્લા દશકા દરમિયાન એને લોકભોગ્ય બનાવવા યત્ન કર્યો છે, ને કેટલીય સંશોધન-સંસ્થાઓ આ કાર્યમાં રત રહે છે. આપણે ત્યાં પણ આ વિષયમાં વિદ્યાર્થીઓનો રસ વધતો જાય છે.

૧૯૫૨ થી ૧૯૫૫ ના ગાળા દરમિયાન 'ઊર્મિ'માં લખેલી માનસશાસ્ત્રીય સમસ્યાઓની લેખમાળામાંથી 'માનવસ્વભાવ' સાથે સંકળાયેલા લેખોનો આ પુસ્તકમાં સમાવેશ કર્યો છે. આ લેખોનો ઉદ્દેશ માત્ર માનવસ્વભાવના વિવિધ પાસાથી સામાન્ય વાચકને પરિચિત કરવાનો છે. ક્યાંક ક્યાંક જુદા જુદા સિદ્ધાંતોની છણાવટ વાચકને કંટાળારૂપ નીવડશે એવો ખ્યાલ હોવા છતાં એની ચર્ચા અનિવાર્ય લાગી છે

આ લેખમાળા 'ઊર્મિ'ના સંપાદક શ્રી જયન્ત પરમારના સતત આગ્રહ વગર, પૂરી ન જ થઈ શકી હોત અને પોતાના જ પુસ્તક જેટલી ચીવટ એમણે મારા આ પુસ્તકના પ્રકાશન માટે રાખીને પ્રૂફોમાંથી મને સાવ નિશ્ચિંત બનાવી છે.

આ પુસ્તકના થોડા લેખોમાં અમેરિકા આવ્યા પછી મળેલા નવા અનુભવને કારણે ઘણા સુધારાવધારા કર્યા છે. એ કાર્યમાં યુનિવર્સિટી ઑફ સધર્ન કેલિફૉર્નિયાના માનસશાસ્ત્રના પ્રાધ્યાપક અને અમેરિકાના જાણીતા માનસશાસ્ત્રી લેખક ડૉ. લુઇસ થોર્પે અમૂલ્ય સહાય અને પ્રોત્સાહન આપ્યાં છે. મારી માતૃભાષા સમજતાં ન હોવા છતાં દરેક લેખના મુદ્દા વિષે ચર્ચા કરીને એમણે મને ઘણી દોરવણી આપી છે આવા વિદ્વાન માનસશાસ્ત્રીના હાથ નીચે અભ્યાસ કરવાની તક મળી એ મારું પરમ સદ્ભાગ્ય સમજું છું

જે સંસ્થામાં મને માનસશાસ્ત્રના ક્ષેત્રમાં થોડો સંશોધન-અનુભવ મળ્યો એ Western Personnel Instituteનાં આસિસ્ટન્ટ ડિરેક્ટર મીસ હેલન હીરકનાં કીમતી સૂચનો બદલ એમની પણ ખૂબ આભારી છું.

માનસશાસ્ત્રના વિવિધ ક્ષેત્રોને સ્પર્શતાં બીજાં પુસ્તકો તૈયાર કરવાની અપેક્ષા તો છે જ; પણ તેનો આધાર તો આ વાચકોનો કેવોક આવકાર પામે છે તે ઉપર છે.

લોસ ઍન્જલીસ, યુ.
ગાંધી-જયંતિ
૨જી ઑક્ટોબર, ૧૯૫૫

હર્ષિદા પંડિત



There is reason to believe that advances in psychological knowledge can make fundamental contributions to human welfare. Such knowledge, if widely diffused, should give us increased mastery over ourselves; it might mitigate the blindness of social processes and make us less destructive.

SOLOMON E. ASCH

માનવસ્વભાવ

●

'માનવસ્વભાવ' શબ્દ સાંભળતાંવેંત મનમાં અનેક જાતના પ્રશ્નો ઉદ્ભવે છે. પહેલો એમ થાય છે કે માનવસ્વભાવ શું છે? આપણને કુદરત તરફથી મળેલી બક્ષિસ છે કે જન્મ પછી પ્રયત્નપૂર્વક મેળવેલી સિદ્ધિ છે? સ્વભાવ આનુવંશિક છે કે સંજોગો એને ઘડે છે? વ્યક્તિ-વ્યક્તિના સ્વભાવમાં થોડુંક સામ્ય હોવા છતાં આટલી ભિન્નતા કેમ હશે? સ્વભાવ જેવો હોય તેવો જ રહે કે એમાં કાંઈ પરિવર્તન આણી શકાય ખરું? વિશ્વના ઇતિહાસમાં જુદી જુદી રાજકીય ને સામાજિક વિચારસરણીઓ હોવાનું શું કારણ હશે? આ જુદી જુદી રાજકીય ને સામાજિક વિચારસરણીના પ્રણેતાઓના સ્વભાવ-સ્વભાવમાં પણ કાંઈ ફેર હશે ખરો? વળી કોઈ પ્રજા અમુક સામાજિક વ્યવસ્થામાં સુખ અનુભવે તો બીજી પ્રજા બીજા પ્રકારની સામાજિક વ્યવસ્થા નીચે રહેવાનું પસંદ કરે એમ કેમ બનતું હશે? બધી જાતની પ્રજા એક જ પ્રકારના ઊર્મિ-સ્પંદનો કેમ નથી અનુભવતી હોય?

આવા અનેક પ્રશ્નોના જવાબ વિદ્વાનો સૈકાઓથી શોધે છે. છતાં હજુ એનો સો ટકા ઉકેલ આજે માનવજાત પાસે નથી. માનવસ્વભાવ એ અતિગૂઢ ને ભારે ગહન વસ્તુ છે એ પણ એક કારણ હોય. આમ છતાં રોજના વ્યવહારમાં ઘણા માણસો એકબીજા વિશે વાત કરતી વખતે 'ફલાણાભાઈ આકરા છે' કે 'ઢીકણા ક્રોધી

દુનિયામાથી મળેલો અનુભવ એ જ એના સ્વભાવઘડતરમા મુખ્ય ભાગ ભજવે છે જે માનવી પૂર્વગ્રહી હોય કે બદલનવાળો હોય તો એમા એનો પોતાનો વાક નથી, પણ એ તો સજોગોનો છે, કારણ કે સજોગોએ એને એવા ચોકઠામા ઢાળીને ઘડ્યો છે ચોથો મત એવુ સૂચવે છે કે માનવસ્વભાવની વ્યાખ્યા કદીય ન આપી શકાય એને ખરા ખર સમજવા માટે સ્વભાવની વિવિધ શાખાઓ—ભાષા, ધર્મ, કાયદો, રાજ્ય અને કળાનો સૂક્ષ્મ અભ્યાસ જરૂરી છે માનવીની ઇચ્છાશક્તિને ઘડનારા આ સૌ ખૂબ જ શક્તિશાળી બળો છે અને માનવી આ બધા તત્ત્વોનુ સયોજન રૂપ છે ગ્રીક તત્ત્વવેત્તા એરિસ્ટોટલ અને જર્મન તત્ત્વજ્ઞાની હેગને ઉપરના મતનુ સમર્થન કર્યું છે

આમ માનસશાસ્ત્રમા આ પ્રશ્નની ચર્ચા છેડાઈ તે પહેલા ફિલસૂફીના ક્ષેત્રમા એનુ થોડુઘણુ ખેડાણ થઈ ચૂક્યુ હતુ આજે પણ માનસશાસ્ત્રના ક્ષેત્રમા બે મત મુખ્યત્વે પ્રવર્તે છે એક મતના પ્રણેતાઓ એવુ માને છે કે સ્વભાવ એટલે મગજ ને મગજની શક્તિ એનો આવિર્ભાવ જો આપણા પૂર્વસસ્કાર સાથે કશો જ લેવાદેવા નથી. માનવસ્વભાવ એ 'પ્લાસ્ટિક' જેવો છે, એને ધારીએ તો જરૂર બનાવી શકાય, રાસાયણિક પ્રયોગ દ્વારા એને સુધારી શકાય અને ચમત્કૃતિ પણ કરી શકાય વિલિયમ હોકીગે પોતાના 'Human Nature and its Remaking' નામના પુસ્તકમા આ મતનુ સમર્થન કરવા માટે અનેક દલીલો આપી છે એ લખે છે 'નિશક માનવસ્વભાવ એ સજીવ સૃષ્ટિનો સૌથી પ્લાસ્ટિક અશ છે, આથી જ એ ખૂબ અનુરૂપ છે અને શિક્ષણ દ્વારા કેળવી શકાય એવો છે બધા પ્રાણીઓમા મનુષ્ય એકનુ જ એવુ પ્રાણી છે કે જેમા અનુવશિક તત્ત્વો બહુ ઓછા હોય છે ને સભાન રચનાત્મક બળો વિશેષ પ્રમાણમા હોય છે એનુ બાળપણ લાબામા લાબુ હોય છે, એની પ્રેરણાઓ જ નહી પણ વિકાસશીલ હોય છે, એનુ મગજ જન્મ વખતે પૂરુ ન

તેનું નથી તેનું દુવો પાતાની તે બનવાની ચાવિ એ આત છે, આમ છતા અસરો એ સવે તો બતાવે છે અને એ સ્પષ્ટ છે કે કુદરતે મેળવી લીધી જ ચાવીઓ આવી છે એની મુગજૂન તે શાખોને વાસ્તા તો તેના ઇન્દ્રાના આરંભમા એ પર સુ મેળવતી નથી જોવામા આવતી ત્યા સમગ્રમતમા એના દર્શન થાય છે કુદરત તીન ન્યાગોનુ પતંગ ગોરિબાગે સારીરીને ફરે છે જ્યારે માન વીએ તેનાં ચતંગ તેના તી મેળે મ્હાનુ હાથ છે તે લેખ એનો તેના હાથ ક માનસ્વભાવ કહી બનીને પ્રકાર નરે એના ત્યામા ડાર્વિન અમ લખે છે કે માનસ્વભાવનુ લગભગ જ પરિવર્તન ?

માનવસૃષ્ટિની સ્થિતિ કેટલી પ્રગતિવાન અને વિવિધતાપૂર્ણ છે એનુ સ્મરણ કરે કે કુદરતના બળોની સામે જીવન માટે પ વિજય મેળવવા છતા માનવી જ તાપૂર્વક અમુક રીતવિતાને કે આત્માના પાસાઓને ક્યારે વળગી નથી રહ્યા સજોગાનુસાર એના વિચારો બદલાયા છ એનુ વર્તન બદલાયુ છે તો દરેક પળ માનવો પણ કેમ નથી બદલાતો ?

ઘણીને એક મત આધુનિક માનસશાસ્ત્રમા વધુ તાકાતવાન બન્યો છે તે આ મતના સમર્થકો એમ માને છે કે માનવોમા મન જેવુ કાઈ અગત્યનુ તત્વ છ જ નહી એના માનસના લક્ષણો—માનસ્વભાવનુ અધ્યયન કે નિરીક્ષણ કરવુ હોય તો માત્ર એના વર્તન પરથી જ થઈ શકે કાઈ પણ યંત્રની રચના સમજવા માટે એના ભાગેભાગનુ અધ્યયન જરૂરી છે તે નિયમ પ્રમાણે માનવી પણ એક યંત્ર છે અને માનવોની રચનાનુ નિયામક તત્વ મગજ છે અને એના કાર્યનુ નિરીક્ષણ કરવા માટે એની રચના સમજવી જરૂરી છે યંત્રવાદી વિચાર સરણી ધરાવનાર વિદ્વાનોએ માનસ્વભાવની સફળતાને માપવા માટે એક ધોરણ નક્કી કર્યુ છે જે માનવી પોતાના સજોગો (જે હમેશા બદલાય

કરતા હો) સાથે સારામા સારીરીતે અનુરૂપ બની શકે એનો સ્વભાવ સારો કહેવાય આવા વિદ્વાનો ' જીવન એટલે સન્જોગો સામેની અનુરૂપતા ' એમ વર્ણવીને આ અનુરૂપતાની શક્યતાનો વિચાર કરે છે આ લોકો એમ માને છે કે સન્જોગો સાથે અનુરૂપ બનવા માટે માનવીએ સન્જોગોથી વાકેફ રહેવુ પડે અને એને યોગ્ય એવી પ્રતિક્રિયા કરવી પડે આ બન્ને ક્રિયાઓ મગજ જ સારી રીતે કરી શકે દા ત એક વ્યક્તિને ભૂખ લાગે એ સમયે ભૂખનુ ભાન થવુ અને ભૂખને દૂર કરવાના પ્રયત્નો એ બન્ને ક્રિયાઓ માનવીનુ મગજ અસરત થ હોય તો શક્ય બને ખરી ?

આમ આ યત્રવાદી વિચારસરણી માનવસ્વભાવના સવેદનશીલ પાસાને વિનકુન અવગણીને, બહારના ઉત્તેજક બળો વત્તા મગજના જ્ઞાનતંતુઓને, એનો યોગ્ય પ્રતિક્રિયાના ચાક ા ચોકઠામા મર્યાદિત કરવા પ્રયત્ન કરે છે અને સ્વભાવ એને એક જાતનુ યાત્રિ બળ એમ પુરવાર કરવા મથે છે પણ એ લોકો એક વસ્તુ સાવ ભૂલી જાય છે કે જીવન એટલે માત્ર ઉત્તેજના (Stimulus) અને પ્રતિક્રિયા (Response) નથી, માનવી અમુ જાતના એવા સવેદનો પ ા અનુભવે છે જેનો ઉદ્ગમ બહારની ભૌતિક દુનિયા કે સન્જોગોને આધીન નથી પણ એના મનના ખૂણામા ચાલતા મનોમથનોને આધીન છે એની અમુક ભાવનાઓ છે, જે સપૂર્ણપણે આતરિક છે અને માનવી ા વર્તનમા એનો આવિર્ભાવ ઘણખરુ નથી થતો કારણ કે આજે માનવ સ્વભાવની સામાજિકતાનો એટલો બધો વિકાસ થઈ ચૂક્યો છે કે એને સમાજે સ્વીકારેલા શિષ્ટ વર્તનના નિયમોનુ પાલન કરવુ પડે છે

માનવસ્વભાવનો તલસ્પર્શી અભ્યાસ કરવો હોય તો એનાં મૂળ તપાસવા પડે એમ છે એનુ પૃથક્કરણ ભલે માનસશાસ્ત્ર માનસ ચિકિત્સાશાસ્ત્ર (Psychiatry) અને બીજા સામાજિક વિજ્ઞાનોમા કરવામા આવ્યુ હોય પણ હજુ એના મૂળ જીવવિદ્યા (Biology)મા

પચ્યાં છે અને માનવસ્વભાવને સમજવા માટેની સૌથી ઉત્તમ ચાવી એ આનુવંશિક લક્ષણોનો અભ્યાસ છે જન્મથી મળેલી અમુક પ્રેરણાઓ અને અમુક ક્રિયા અમુક જ રીતે કરવાની ટેવનો અભ્યાસ જેટલો ઊંડી રીતે કરીએ અને આ બંનેને યંત્રવાદી ચોકઠામા ઢાળવાનો પ્રયત્ન ન કરીએ તો સ્વભાવના વિવિધ પાસા, એનો આવિર્ભાવ અને એના કારણો વિષે જરૂર સમજી શકાય

ડાર્વિનથી માંડીને વિલિયમ મેક્ડુગલ સુધીના વિદ્વાનોએ પ્રેરણાઓના આવિર્ભાવની વિવિધતાનું વર્ણન કર્યું છે ને એવું સાબિત કરવા પ્રયત્ન કર્યો છે કે માનવસ્વભાવ એ પણ પ્રેરણાઓના ઊર્ધ્વગામી આવિર્ભાવનું સંયોજિત રૂપ છે માનવસ્વભાવ પોતાના બૌદ્ધિક પાસાના મહત્ત્વ વડે હમેશા દરેક સારી–નરસી પ્રેરણાઓ વચ્ચે સમતોલપણું જાળવવાનો પ્રયત્ન કરતો રહ્યો છે દા ત લડવાની પ્રેરણા દરેક વ્યક્તિમા જન્મથી હોય છે, પણ માનવી પોતાની બુદ્ધિ વડે નક્કી કરે છે કે એનો ક્યારે ને કેવી રીતે ઉપયોગ કરવો આ નક્કી કરવાની શક્તિ એટલે એના સ્વભાવનું વિવેક–પાસું એવું જ માનવોની રુચિમા એનું કેટલાય વસ્તુઓ એવી હશે કે જે જાણવાની અમુક વ્યક્તિ જરાય પરવા નથી કરતી અને બીજી વ્યક્તિ એના વિષે વધુ આતુર જોવામા આવે છે આમ કઈ પ્રેરણાઓ ક્યારે, કેવી રીતે ને કેટલા પ્રમાણમા ઉપયોગ કરવો એ દરેક પોતે નક્કી કરતું હોય છે ને એના સ્વભાવનું ઘડતર સારું હોય એ વધારે સારીરીતે કરી શકે

માનવસ્વભાવના ઘડતરનો મુખ્ય આધાર પ્રેરણા ઇચ્છાશક્તિ, ટેવો, ચારિત્ર્ય વર્તન, આવેગો પરનો કાબૂ ને નૈતિકતા જેવા અનેક ઘટકો પર રહેલો છે કેટલાક લોકો આમાના એકાદ પર જ વધુ ધ્યાન આપીને બીજા ઘટકોને અવગણે છે એ યોગ્ય નથી આ બધા સંયોજિત રૂપે જ માનવસ્વભાવ ઘડે છે આમાના એકને પણ નોખું પાડીને ચારિત્ર્ય એટલે સ્વભાવ કે ઇચ્છાશક્તિ એટલે સ્વભાવ એમ કદી ન

ી શકાય, કારણ કે સ્વભાવ પોતે એવી ભાવાત્મક વસ્તુ છે કે એને
ાં હાથમાં પકડીને બતાવી તો ન જ શકાય, પણ એને ઘડનારાં
ોનું પૃથક્કરણ કર્યા પછી પણ એ બધાંને એકસાથે રાખીએ એ
' વધુ મુશ્કેલીનું છે.

સ્વભાવ વિષે વિચારતી વખતે ઘણા માણસોના મનમાં પ્રશ્ન
ઠે છે કે સ્વભાવને બદલી શકાય કે નહીં ? જ્હોન ડ્યુઈ એના
Human Nature and Conduct ' નામના ગ્રંથમાં એવું
ાન કરે છે કે માનવીના સંજોગો બદલાય છે, પણ એનો મૂળભૂત
ભાવ એ જ રહે છે, કારણ કે આનુવંશિકતાની અસર આગળ
ંજોગો હારી જાય છે આમછતાં આનુવંશિકતા દ્વારા મળેલી પ્રેરણા-
ોનું સંશોધન અને એના પ્રકટીકરણમાં ફેર પાડવાનો પ્રયત્ન માનવી
જરૂર કરી શકે અમુક દૃઢ માન્યતાઓ, આશા-આકાંક્ષાઓ, તર્ક-બુદ્ધિ
ગમા-અણગમાને બદલવામાં માનવીને જરૂર મુશ્કેલી પડે છે, કારણ
એ બધાં અમુક ચોક્કસ રૂપ લઈ લે છે, પણ એનો અર્થ એમ પણ
ાથી થતો કે સ્વભાવને બદલી જ ન શકાય

એરિસ્ટોટલે માનવસ્વભાવ વિષે વર્ણન કરતાં એક સ્થળે લખ્યું
ે કે ગુલામી આદિ માનવના મગજમાં છે એના વિરોધમાં જ્હોન
ડ્યુઈ એમ જણાવે છે કે ગુલામી એ સામાજિક સ્થિતિ છે, નહીં કે
માનસશાસ્ત્રીય આવશ્યકતા. ક્રોધ, હરીફાઈ, મોટાઈ અને લડાયક વૃત્તિ
માનવસ્વભાવમાં છે એથી જ લડાઈ શક્ય બને છે, પણ એનો
અર્થ એમ પણ ન ટાળી શકાય કે લડાઈ હંમેશા રહેવાની અને દયા
કે સહાનુભૂતિ જેવી આંતરિક વૃત્તિઓ પ્રત્યે માનવજાતનું ધ્યાન કદીય
નહીં દોરાવાનું સૌથી અગત્યની વસ્તુ વિચારવાની તો એ છે કે આપણામાં
રહેલી આ બધી આજન્મ ને પરસ્પર વિરોધી વૃત્તિઓ વચ્ચેની આંત-
રિક ક્રિયા કેવી રીતે થાય છે, સારીનરસી વૃત્તિઓમાંથી કોણ જીતે છે
અને માનવજાત કેવા હેતુઓને સર કરવાનું પોતાના જીવનનું લક્ષ્ય

બનાવે છે. આથી માનવસ્વભાવમાં રહેલી ઇચ્છાશક્તિ અને હેતુશક્તિ પર સ્વભાવની જડતા કે ચંચળતાનો આધાર રહે છે.

ટૂંકમાં આપણો સ્વભાવ બહુરંગી છે. જુદી જુદી પરિસ્થિતિ સ્વભાવનાં વિવિધ પાસાંનો પરિચય કરાવે છે. સ્વભાવે ખૂબ આર્દ્ર માણસ અમુક પરિસ્થિતિ જન્મનાં જીવનભર માટે સોગિયો કે ગર્વ બની જાય.

કેટલાક માણસો એવી દલીલ કરે છે કે માનવસ્વભાવનો વિકાસ ક્યાં જઈને અટકવાનો ? ધર્મની હયાતી આ જગમાં હોવાછતાં હજુ લૂંટારા અને બિનસાધુ માનવો પૂરતા છે. આ દલીલ દલીલ તરીકે ભલે વ્યાજબી હોય, પણ ધર્મની હયાતીને કારણે બધા નહીં તો થોડા સંતો આ દુનિયાને ક્યાં નથી મળ્યા ? દુનિયા આજે સંતોથી ભરપૂર નથી એનું કારણ ધર્મની અયોગ્યતા કે અસફળતા નથી, પણ આપણા સ્વભાવની નિર્બળતાઓ છે. આપણામાં આજે પુરુષાર્થ શ્રદ્ધા, આશા અને ઇચ્છાશક્તિનો અભાવ છે. આપણા સ્વભાવને કેવો, ક્યાં ને ક્યારે સારે રસ્તે ઉપયોગ કરવો એનો વિચાર સુદ્ધાં આપણામાંનાં કેટલા માનવો કરે છે ? સ્વભાવ પરિવર્તનશીલ છે. વ્યક્તિ પોતે જાગૃત હોય તો જરૂર પ્રયત્નપૂર્વક સ્વભાવને બદલી શકે પરંતુ ઘણા લોકો પોતાના સ્વભાવની ત્રુટિઓ સુધાર્યા વિના સામી વ્યક્તિ પોતાના સ્વભાવને વશવર્તીને ચાલે એવી અપેક્ષા રાખતા હોય છે. આવા માનવો વધશે તો સમાજ દુઃખી થશે. દરેક માનવી પોતાના સ્વભાવનું અવલોકન તટસ્થરીતે કરીને એમાં યોગ્ય પરિવર્તન કરતો રહે તો સમાજ વધુ દૈવી બને ને માનવી શાંતિપૂર્વક જીવી શકે.

★

વ્યક્તિત્વ

•

કોઈ જાહેર સ્થળે કોઈ અજાણી, અપરિચિત અને અણદીઠી વ્યક્તિને જોઈને પણ એના પ્રત્યે આપણને અનેરું આકર્ષણ ઉપજે છે. એ વ્યક્તિનું લાંબુ-પહોળું શરીર, પ્રભાવશાળી આંખો, એમાંથી છલકતી પ્રફુલ્લતા એ બધાં તત્ત્વો આપણને ગમે છે ને એના પ્રત્યે આપણે ખેંચાઈએ છીએ, અને આપણે જાણે વ્યક્તિત્વ એટલે માણસનો બહારનો જ દેખાવ એવી છીછરી વ્યાખ્યા બાંધવા પ્રેરાઈએ છીએ. ઘણી વાર આ રીતે આપણે સામી વ્યક્તિને ઓળખીએ છીએ અને પછી એનાં સ્વભાવ અને વર્તનનો અનુભવ થતાં એકવાર બાંધેલાં તારણો બદલવા પ્રેરાઈએ છીએ

કેટલાક લોકો વ્યક્તિ કેવાં કપડાં પહેરે છે એ જોઈને એને કસવા પ્રયત્ન કરે છે. આ રીત પણ બરાબર નથી. એકવાર સરકારના કોઈ પ્રધાન ઉદ્ઘાટન કરતા હતા. ત્યાં ઘણા આબરૂદાર લોકો હાજર હતા. ઘણાખરા લોકો સમયને અનુકૂળ વસ્ત્રો પહેરીને આવ્યા હતા, પણ એ દિવસે સૌમાં સારું ભાષણ ગંદામાં ગંદાં અને પ્રસંગને અનુસરીને વસ્ત્ર ન પહેર્યાં હોય એવા માણસે કર્યું અને છતાંય એનામાં વ્યક્તિત્વ સાચા અર્થમાં હતું.'

કેટલાક માણસો બહુ શાંત ને ગંભીર હોય છે. તેમનામાં

સજ્જનતા, નિખાલસપણું, સભ્યતા (નમ્રતા નમ્રતા અને ઊંડો આત્મવિશ્વાસ હોય છે આ ગુણોને લીધે તે પોતાના મિત્રોને બરાબર ઓળખી શકે છે કેટલીક વ્યક્તિઓ વળી 'મનમોજી' વ્યક્તિત્વ *ધારણ કરતી હોય છે આવી વ્યક્તિઓ ? સામાવાળાઓની પરવા કરતી નથી, પણ સમાજની દરેક વ્યક્તિ માટે અમાપ પ્રેમ ને મૈત્રીની ભાવના વડે તેઓ એકના હૃદય જીતી શકે છે

*વ્યક્તિત્વનો મોટામાં મોટો ગુણ આત્મસ્થાપન (Self-assertion) હોય છે આ ગુણ ધરાવતી વ્યક્તિ ભલે અશિક્ષિત હોય, કુરૂપ હોય માણસાઈરહિત હોય છતાં હજારોના દિલમાં ઘર કરી જાય છે

* વ્યક્તિત્વધારી દરેક વ્યક્તિમાં પોતપોતાનો મૌલિક ગુણ હોય છે જુદા જુદા ક્ષેત્રમાં કામ કરતી લોકપ્રિય વ્યક્તિઓમાં જુદા જુદા ગુણો જોવા મળે છે વ્યક્તિત્વશાળી વ્યક્તિના મો ઉપર મર્યાદમતાનો પ્રકાશ જોવા મળે છે આ ગુણ સ્વાસ્થ્ય વગર ક્યાંથી જોવા મળે ? જ્યોર્જ બર્નાર્ડ શૉએ કહ્યું છે કે સ્વાસ્થ્ય હોય તો તેનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ નહીં તો દૂધની જેમ એ વાસી થઈ જશે ને બગડી જશે

ઉત્સાહ, મૌલિકતા, મજ્જૂન નિર્ણયશક્તિ ને ભયનો સામનો કરવાનું બળ એ માનસિક ગુણો છે જ્યારે દયા, ક્ષમા, સહિષ્ણુતા, નિઃસ્વાર્થતા આદિ ગુણો હૃદયના છે આ બધા પ્રકારના ગુણોને સપ્રમાણ રીતે વિકાસવાથી જ સાચા વ્યક્તિત્વનો આવિર્ભાવ થઈ શકે

એક વસ્તુ નિશ્ચિત છે કે વ્યક્તિત્વ એક સામાજિક ગુણ છે એને ઓળખવાનું કામ ધારીએ છીએ તેટલું સહેલું નથી ઘણા અનુભવી માણસો પોતે અમુક માણસને પહેલી નજરે પારખી શકે છે એવી બડાઈ મારે છે પણ પાછળથી છેતરાઈ જાય છે કેટલાક માને છે કે વ્યક્તિના ગાઢ સંપર્કથી વ્યક્તિત્વ ઓળખી શકાય હવે વ્યક્તિમાં સામાજિક વૃત્તિ ન હોય તો એને શી રીતે ઓળખી શકાય? આ ગુણ જે વ્યક્તિમાં હોય છે એ વ્યક્તિ કોઈથી દૂભાતી નથી ને અજાણ્યા વાતાવરણમાં કે વ્યક્તિઓમાં તે સહેલાઈથી હળી મળી શકે છે કેટલીક વાર એની આ જ વૃત્તિને લીધે પણ વ્યક્તિ સફળતા મેળવી જાય છે વ્યવહારકુશળતા એટલે સામાજિક વૃત્તિની નાની બહેન આ બંને ભાવના લઘુતાગ્રંથિથી પીડાતી વ્યક્તિમાં ઝટ નથી આવતી

ડૉ જંગ વ્યક્તિના બે પાસા બતાવે છે તે માને છે કે કેટલીક વ્યક્તિ બહિર્મુખ (Extrovert) હોય છે ને કેટલી આત્મમુખ (Introvert) જેને બહારની દુનિયામાં રસ છે તે બહિર્મુખ અને જેને આંતરિક દુનિયામાં વધુ રસ છે તે આ મુખ બહિર્મુખી માણસ બીજા પર સત્તા જમાવે છે ને તેનામાં કાર્યક્ષમતા હોય છે આ મુખ વ્યક્તિ શાંત, ભાવ (sentiment l), ઓછું બોલનાર ને ગાઈડ અને આળસુ હોય છે એવું કહેવાય છે કે બહિર્મુખ વ્યક્તિનું જીવન અપૂર્ણ હોય છે, વાતાવરણની અસર એમના ઉપર જ પડે છે એનું જીવન સામાન્ય ને જીવનપદ્ધતિ રૂઢિને અનુસરતી હોય છે નામના મેળવવા માટે જ્યાં ગુણોની જરૂર હોય છે એની એને ખબર હોય છે એના મોં પર હાસ્ય જણાતું હોય છે એ ગૂઢ શીલ હોય છે અને શાંત વ્યક્તિ

કરતાં એનું વ્યક્તિત્વ આપણને જલદી સ્પર્શી શકે છે. લોકો આવા માણસને 'અસાધારણ વ્યક્તિ' તરીકે ઓળખે છે

જ્યારે અંતર્મુખ વ્યક્તિ ગંભીર સ્વભાવની ને વિચારશીલ હોય છે. એ વિચારોમાં વધુ તલ્લીન રહે છે અને એ કારણે નિષ્ક્રિય બની જાય છે બહિર્મુખ વ્યક્તિ પોતાની ભાવનાઓ બહાર પ્રદર્શિત કરે છે, આ પોતાની ભાવનાઓને અંદર ને અંદર સમાવી લે છે એ પોતાના વિચારોને અનુકૂળ વાતાવરણ સર્જી શકતી નથી. આવા માણસોમાં વ્યક્તિત્વનો અભાવ જોવામાં આવે છે જેવી રીતે બહિર્મુખ વ્યક્તિમાં લડાયકવૃત્તિ, આત્મસ્થાપન ને વિવિધ કલ્પના આવવાની શક્યતા હોય છે, તેવી રીતે અંતર્મુખી વ્યક્તિમાં નિર્બળતા આવવાનો ભય રહે છે

ઘણુખરૂં તો સમાજમાં આમાંથી સ્પષ્ટપણે એક પ્રકારની અથવા બીજા પ્રકારની વ્યક્તિઓ નથી હોતી બંને વર્ગના વ્યક્તિત્વના ગુણોનો એમા સમાવેશ થાય છે કોઈ વ્યક્તિ નથી એકલી અંતર્મુખી હોતી કે નથી એકલી બહિર્મુખી બંનેનો સમન્વય જ દરેકમાં જોવામાં આવે છે ડૉ એડ્લર માને છે કે વ્યક્તિત્વના ઉદયનો મોટો આધારસ્થંભ જીવનપદ્ધતિ છે. કેવી રીતે જીવન વિતાવવું છે એ દૃષ્ટિ મળી જાય ને એને અનુરૂપ જીવાય એટલે વ્યક્તિત્વનો આપોઆપ વિકાસ થાય છે વળી આપણને કેટલાક ગુણો જન્મથી જ મળે છે, એ ઉપરાંત આપણાં માબાપ આપણને જે પરિસ્થિતિમાં ઉછેરે છે એના સંસ્કારો એ ગુણો સાથે મળે છે ને આપણી જીવનપદ્ધતિ ઘડાય છે.

[મા]નસશાસ્ત્રમાં પૂરણ અને પરિપૂરણ (Compensation & [O]ver-compensation) નો એક સિદ્ધાંત છે જ્યારે કોઈ પણ [મા]ણસ તંદુરસ્તી, ધન અથવા બીજી કોઈ બાબતમાં બીજી વ્યક્તિની [બ]રાબરી નથી કરી શકતો ત્યારે તેનામાં લઘુતા આવે છે. તે [ગ]મેતેમ કરીને પોતાની ખામીને દૂર કરવા પ્રયત્નશીલ બને છે. આમ [ક]રવા માટે તેને તેની મૌલિક પ્રેરણા પ્રેરે છે જેને શક્તિ-વાસના

Will-po w r) કહેવામા આવે છે) આથી વ્યક્તિની લઘુતા ગ્રંથિ જેટલી પ્રબળ એટલી જ આ મત્તા જમાવવાની વૃત્તિ વધારે મજબૂત ને પ્રબળ (લઘુતાની ભાવના ને સત્તા પ્રાપ્તિ ની ભાવના વચ્ચે સમર્થ થાય ને એમા જો જન્મ મળી તો વ્યક્તિ ના વિકાસ થાય ને પગાર થાય તે તો પછી મનુ હેવાનુ જ જેવુ ના રહે)

ઘણાખર માનસશાસ્ત્રીઓ ડૉ. ક્રેમ્ગન અમુક વ્યક્તિમા વ્યક્તિત્વ છે કે નથી તે તપાસવા માટેના પાચ લક્ષણો બતાવે છે તે જણાવે છે કે સામો વ્યક્તિને ઓળખવા માટે તેની મન પ્રકૃતિ (Disp sitio n), સ્વભાવ (Tempera ment), મનની સ્થિતિ (Te p r) ચારિત્ર્ય (Chara ter) અને બુદ્ધિ (Intellect) ને તપાસવાની જરૂર હોય છે

(વ્યક્તિની મનપ્રવૃત્તિ ઉપર આન્તરિક ગ્રંથિઓ (In le rine Glan ls માથી ઝરતા રસો (H r mones) ની ઘણી અસર પડે છે. આ રસો વ્યક્તિના શારીરિક વિકાસમા અગત્યનો ભાગ ભજવે છે ને વ્યક્તિને જીવનશક્તિ આપે છે એકાદ ઔંસ જેટલુ વજન ધરાવતી થાયરોઇડ નામની ગ્રંથિ આપણી શ્વાસનળીની પાસે આવેલી હોય છે આમાથી ઝરતા રસનુ પ્રમાણ બરાબર ન હોય, અથવા તો બાળપણમાં કોઈ રોગને લીધે એ ગ્રંથિ નાશ પામે તો બાળક મૂર્ખ અથવા જડબુદ્ધિ બને છે જો રસ વધુ પ્રમાણમા ઝરે તો આખોની કીકીઓ ઉપસી આવે છે એમાથી ઝરતા રસને થાયરોક્સિન કહેવામા આવે છે ને એના ઉપર વ્યક્તિના શરીરની રાસાયણિક ક્રિયાઓનો ખૂબ આધાર છે આવી રીતે એડ્રિનલ ગ્રંથિઓમાથી એડ્રિનલ રસ ઝરે છે જેનાથી વ્યક્તિને થાક નથી લાગતો હૃદયના ધબકારા સરખા પ્રમાણમા થાય છે, દૈહસા સારી રીતે કામ કરે છે પ સેરો પૂર્ણ થાય છે ને યકૃતમા સંગ્રહેલી ખાંડ લોહીમા ભળે છે વ્યક્તિની જાતીય ચેતનામા પિટ્યુટરી ગ્રંથિ નો (?) ગ્રંથિઓનુ મદદ પણ ઘણી છે આ

બધી ગ્રંથિઓ ઉપર પ્રભુત્વ ધરાવતી એક મહાન ગ્રંથિ 'પીચ્યુટરી' આપણા મગજમાં આવેલી છે. આ ગ્રંથિ ઉપર બાળકના શારીરિક તેમ જ માનસિક વિકાસનો ઘણોખરો આધાર રહે છે આ ગ્રંથિ રસ વધુ ઝરે તો બાળક ખૂબ ઊંચું થાય છે ને ન ઝરે તો ઠીંગણું રહે છે. આ તો થઈ વ્યક્તિત્વના શરીર-પાસાની વાત. ડૉ. એડલર એમ માને છે કે અંતઃસ્રાવોને ખોટું મહત્ત્વ અપાયું છે.

માણસ ખૂબ કામ કરીને થાકે ત્યારે તેની અસર તેના સ્વભા ઉપર થાય છે થાકેલા માણસનું લોહી પ્રવૃત્તિશીલ માણસને આપવામાં આવે તો તેનામાં પણ થાક પ્રવેશે છે થાકને કારણે લોહીમાં જે વિકૃતિ પ્રવેશે છે તેની મગજ પર ખૂબ અસર થાય છે કેટલાક લોકો માને છે કે સ્વભાવ એ તો જન્મજાત વસ્તુ છે ને તેને બદલી શકાતો નથી પણ એવું નથી. આંતરિક રસોની માત્રામાં વધઘટ કરવાથી જ ધાર્યો ફેરફાર આણી શકાય છે

વ્યક્તિત્વના નિર્માણમાં ત્રીજી અગત્યની વસ્તુ મનઃસ્થિતિ (Temper) છે. આમાં શક્તિ-વાસનાને ક્રિયાશીલ બનાવવાની હોય છે. સમાજની સાથે એકરૂપ બનવાની સમતા હોય તો મનઃસ્થિતિ એકધારી રહી શકે છે નહીં તો એ ક્ષોભિત બને છે

ચારિત્ર (Character) વ્યક્તિમાં સંગતતા (Consistency) દૃઢતા, આત્મનિયંત્રણ (Self-control), અને સ્વતંત્ર નિર્ણયશક્તિનું પ્રેરક બળ છે ચારિત્ર્યનું નૈતિક પાસું પણ વિચારવા જેવું છે. ખરી વાત તો એ છે કે નૈતિક શિક્ષણ અને ચારિત્ર્ય-વિકાસ એ બંને એક જ વસ્તુ છે ચારિત્ર્ય-નિર્માણમાં જ્ઞાનની ઘણી જરૂર પડે છે સારું-નરસું સમજવાની વિવેકશક્તિ એ ચારિત્ર્યનું સૌથી આવશ્યક અંગ મનાય છે બાળકોમાં ચારિત્ર્ય ખીલવવા માટે તેમનામાં આત્મસન્માનની ભાવના (Self-regarding sentiment) નો

વિકાસ થાય એ જેવુ જરૂરી છે કારણ કે એ ભાવના જ બાળકના દરેક કાર્યમા ને નિર્ણયમા એક પ્રબળ હેતુ જેવુ કામ આપે છે.

હવે બુદ્ધિ વિષે વિચારીએ બુદ્ધિનુ કામ વ્યક્તિત્વના વિકાસમા એટલું બધુ પડે છે કે તેને માણસની શારીરિક, માનસિક ને આત્મિક શક્તિઓનો સમન્વય સાધવાનુ મહાભારત કાર્ય કરવાનું હોય છે. જેથી વ્યક્તિ પોતાની ઇચ્છા પ્રમાણે ગુણ ને કાર્યની પસદગી કરી શકે છે ને સામાજિક વ્યવહારમા બુદ્ધિની જેટની જરૂર પડે છે એટલી બીજા કશાની નથી પડતી.

વ્યક્તિત્વનિર્માણના આ બધા તત્ત્વો સપ્રમાણ વિકસે તો જ વ્યક્તિ સાધારણ (Normal) બને છે નહી તો પછી એકલી બુદ્ધિ વિકસે તો માનવી લાગણીશૂન્ય ને અકડવાદી બની જાય છે આથી જ સૌથી મોટી જવાબદારી માતાને શિરે એ છે કે તે તેના બાળકમા બધી વૃત્તિઓનો સપ્રમાણ વિકાસ થાય એવુ તેને બનાવે ઘણા એકના એક બાળકો ખૂબ લાડમા ઉછરે છે અને પોતાની મા પાસેથી અતિશય પ્રેમ મેળવે છે, પછી જ્યારે મા મરી જાય છે ત્યારે તેમની સ્થિતિ કફોડી બને છે તેમનામા નિરાશા પ્રવેશે છે

કેટલાક લોકોના મનમા એવા પ્રશ્નો વારવાર ઊઠે છે કે વ્યક્તિત્વ પ્રાપ્ત કરવા માટે શુ કરવુ ? આનો જવાબ ખૂબ સરળ છે માનસશાસ્ત્રમા એવુ ભાર મૂકીને કહેવામા આવ્યુ છે કે માણસમા અમુક સદ્ગુણો જન્મથી રહેલા હોય છે તેનો યોગ્ય માત્રામા વિકાસ કરવો એ આપણા હાથની વાત છે એ અગે બહારથી કશુ ઉમેરવાની જરૂર નથી શારીરિક તદુરસ્તી, સાથે ગોઠવાઈ જવાની વૃત્તિ (Adjustment), સામાજિક વૃત્તિ, વ્યવહારકુશળતા, બીજા પાસેથી શીખવાની વૃત્તિ, ઉત્સાહી વૃત્તિ, બીજાની વાત સાભળવાની ક્ષમતા, વાક્પટુતા, વિનયશીલતા, સામાજિક સભ્યતા, નમ્રતા, સહિષ્ણુતા,

ઉઠ પડ્યા એ પડ્યા, પણ મગજને ગમે તેટલું વાગીએ ને મરી જઈએ તો એ હતું તેવું જ થઈ જાય છે એવી રીતે શરીરની તમામ ક્રિયાઓનું સમજવાનું એકવાર મચકોડાઈ ગયેલો પગ ઝટ મચકોડાય છે, એકવાર સંધિવાના ભોગ બનીએ એટલે વારંવાર એવું બને છે જરાક ઠંડીની શરદી થાય એટલે નાક ને ગળું એટલા સંવેદનશીલ બની જાય છે કે જરાક ટાઢ લાગતા ફરી શરદીના શિકાર બની જવાય છે જેમ પોતાના મતના સમર્થનમાં ગમે તેટલા દાખલા આપે તો પણ સામાન્ય બુદ્ધિ હોય એવાના મગજમાં આ મંતવ્ય ઠસતું નથી. લગભગ દરેક જણ જાણે છે કે માણસના શરીરમાં એકલું મગજ જ મુખ્ય નથી, એને મન જેવું પણ કાંઈક હોય છે, જેના વડે એ ઘણીખરી ક્રિયાઓ કરે છે. વ્યાવહારિક શબ્દોમાં કહેવું હોય તો ખાવું–પીવું–ઊંઘવું એ બધી શરીરની ક્રિયાઓ છે, જે મગજ કરતું હશે, પણ મશ્કરી કરવાની ટેવ, ગાળો દેવાની ટેવ, ચિંતન કરવાની ટેવ, દગોફટકો કરવાની ટેવ અને અભ્યાસ કરવાની ટેવ એ બધી શારીરિક નથી પણ મન સાથે સંબંધ ધરાવનારી ક્રિયાઓ છે. માણસનું મન કાઢી લ્યો, તરત જ મરી જશે. માણસ લાગણીહીન બની જશે અને એ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરતો અટકી જશે. મનુષ્યજીવનનું દરેક કાર્ય શારીરિક છે એવું આજે કોઈપણ બુદ્ધિશાળી માણસ માનવા તૈયાર નહીં થાય. માનવના વર્તનને ન સમજી શકીએ ત્યારે એને યાંત્રિક (મગજનું) જ કહીને કેમ ચાલી શકે?

છે. અજ્ઞાનપણે એટલે વગર સભાન રહે એ ચાલતું થાય ત્યારે એનો માનસિક ભાર કેટલો ઓછો થતો હશે ?

ડ્યુક ઑફ વેલિંગ્ટન કહે છે કે ટેવ એટલે સ્વભાવ. જેમ્સના મત કરતાં આ મત જુદો છે. અને જેમ્સના મતનું સબળ રીતે ખંડન પણ આ મત કરે છે. લશ્કરી નોકરીમાં જોડાયેલા સૈનિક માટે રોજ સવારે ' ડાબો-જમણો ' કરવાનું, નોકરીમાં હોય ત્યાં સુધી ટેવને કારણે સ્વાભાવિક બને; પણ એ સૈનિક નોકરી છોડી દે ત્યાર પછી એને લશ્કરી શિસ્તનું પાલન કરવા વખત આવે તો ચોક્કસ ધ્યાન આપવું પડે. આથી એમ કહી શકાય કે ટેવ દ્વારા આપણાં કાર્યો યાંત્રિક થાય છે, પણ ટેવ જાતે યાંત્રિક વસ્તુ નથી. આપણે અમુક ટેવોથી એવા ટેવાઈ જઈએ છીએ કે જે છોડવા જેવી હોય છે છતાં નથી છૂટતી, કારણ કે એ જીવન સાથે જડાઈ ગઈ હોય છે. લાંબી જિંદગી સુધી જેલમાં રહેલા કેદીઓને બહાર નથી ગમતું. સરકસના પાંજરામાં પુરાયેલા વાઘની પણ એવી જ સ્થિતિ થાય છે. સિગારેટ ફૂંકનારને એક સિગારેટ ન મળે તો એનું ચેતન ચિડાઈ જાય છે. આમ ટેવ એ સમાજજીવનનું એક ચક્ર છે, જે માણસનો ઘણો શક્તિઓ ને ઘણો સમય બચાવે છે અથવા બગાડે છે.

માનસશાસ્ત્રીઓ એવું માને છે કે વીશ વર્ષથી નીચેની ઉંમર આપણી અંગત ટેવો ઘડવા માટે ઉપયોગી છે અને વીશથી ઉપરની એટલે ત્રીસ સુધીની ઉંમર આપણી બૌદ્ધિક અને વ્યાવસાયિક ટેવો ઘડવા માટે કટોકટીની છે. વીશ વર્ષ સુધીમાં આપણે જે કાંઈ શીખ્યા હોઈએ તે કુદરતી રીતે જીવન સાથે વણાઈ જાય છે. પછીના વર્ષોના વર્તનમાં આડંબર કૃત્રિમતા આવ્યા વગર રહેતી નથી. મુખ્ય વસ્તુ એ છે કે સારી ટેવો પાડવા માટે આપણા મનને આપણે મિત્ર માનીને ચાલવાનું છે. નવી ટેવ પાડતી વખતે આપણે જૂની ટેવ છોડવાના જ છીએ. આથી બંનેની સરખામણી કરીને વિવેકશક્તિથી

ન શકીએ. અમુક સમયે જમવાની ટેવ હોય, કોઈને ત્યાં મહેમાન થઈને ગયા, ત્યાં એ સમય કરતાં વહેલાં કે મોડાં જમવાનું આવે ત્યારે આપણને આપણી મૂળ ટેવને વળગી ન રહેતાં સામાને અનુકૂળ બનતાં આવડવું જોઈએ. ટૂંકમાં ટેવના ગુલામ બનવા કરતાં એના મિત્ર બનવું જેથી એને આપણને અનુકૂળ બનાવી શકાય.

આનંદ જેવી લાગણી ન હોત તો માનવજીવન કસરત જેવું ન બનત? સૌંદર્યપ્રેમ જેવી ભાવના ન હોત તો કળા આટલી વિકસી શકત ખરી? જિજ્ઞાસા ન હોત તો વિજ્ઞાન આજે દુનિયાભરમાં વિજયનો ડંકો વગાડી શકત ખરું? પ્રેમ જેવી ઊંડી ઊર્મિ ન હોત તો તાજમહાલ જેવી અનુપમ ઇમારત બંધાઈ હોત ખરી? વફાદારી, રાષ્ટ્રભક્તિ ને સમાજસુધારણાની ભાવનાએ આજે દરેક હૃદયમાં સ્થાન મેળવ્યું છે, એના પરિણામે જે રાજકીય જાગૃતિ દરેક વ્યક્તિ અનુભવે છે એ જોવા મળત ખરી? ભોળી જનતા આજે કોઈ ને કોઈ પ્રકારના ધર્મમાં માનતી થઈ છે શું સંભવિત બનત ખરું? આ બધા પ્રશ્નોનો જવાબ મનમાં વિચારીએ ત્યારે લાગે છે કે સંસ્કૃતિના મૂળમાં ઊર્મિ જેવી પ્રબળ શક્તિ છે જ.

હવે આપણે ઊર્મિના સ્વરૂપ વિષે વિચારીએ. ઊર્મિ—Emotion શબ્દ લેટિન ભાષાના 'emovere' શબ્દ પરથી આવ્યો છે. એનો અર્થ હૃદયને હલાવી નાખવું એવો થાય છે. અમુક પ્રકારની ઊર્મિ આપણને ગમે પણ ખરી ને ન પણ ગમે. પણ હૃદયમાં એક પ્રકારનું આંદોલન જગાવે, ખળભળાટ મચાવે એ ઊર્મિ. ઊર્મિ હમેશાં હેતુપૂર્વકની જ હોય છે એટલું નક્કી સમજી લેવું. જો કે ઘણા શરીરશાસ્ત્રીઓ ઊર્મિને માત્ર શારીરિક પ્રતિક્રિયા તરીકે ઓળખાવે છે, પણ એ સાચી ઓળખાણ નથી. એટલું ચોક્કસ છે કે ઊર્મિનું પ્રકટીકરણ મોટે ભાગે શરીરના અંગો કરતા આવ્યા છે. જેમકે પ્રેમની લાગણી જન્મે એટલે આંખોમાં અમી ઉભરાય, દ્વેષની જન્મે એટલે આંખોમાંથી આગ વરસે, ક્રોધની જન્મે એટલે આંખો, નાક ને હાથ સંયુક્ત રીતે એનો આવિર્ભાવ દર્શાવે, ભયની જન્મે એટલે રક્ષણ કરવા તરફ પગ દોડી જાય. આમ છતાં જે ઉત્તેજના ઊર્મિને પ્રેરે છે એ માત્ર બાહ્ય જ હોય છે એવું પણ નથી. ભૂખ લાગે એટલે રસોડામાં દોડી જઈએ, તરસ લાગે એટલે પાણીઆરામાં, ધંધામાં ન ગમે એટલે [illegible]

થાય, અમુકને જોઈને ખીજ ચઢે, અમુકને જોઈને એનાથી દૂર ભાગવાનું મન થાય. આ બધી ક્રિયાઓની પાછળ મનોભાવ જ મુખ્યત્વે ક્રિયાશીલ બને છે. જો કે સંજોગો કે ઋતુની સાથે આપણા મનોભાવ પણ બદલાય ખરા. જેમ કે રવિવારે બહુ જ મજા કરી હોય તો સોમવારે અભ્યાસમાં એકાગ્રતા કેળવવામાં મુશ્કેલી પડે. વસંત ઋતુમાં દિલ જેટલું નાચતું હોય એટલું જ ગ્રીષ્મઋતુમાં ગરમીથી કંટાળો પણ આવે.

એ મારતો નથી, ધૂરકીયાં નથી કરતો, બચકાં નથી ભરતો, બાથંબાથા નથી કરતો; પણ શબ્દોથી આ બધાંની ગરજ સારે છે. એના શબ્દો બાણથી પણ તીક્ષ્ણ હોય છે.

ઘણીખરી ઊર્મિઓના આવિર્ભાવનું માપ માનવીના ચહેરા પરથી નીકળી શકે છે એ આપણે આગળ જોયું. જો કે ચહેરા પરના ભાવ માપવા માટે એ વ્યક્તિ સાથેનો ગાઢ સંપર્ક અતિશય જરૂરી છે. આ સિવાય ઘણી વાર માનવીના બોલવાના લહેકા કે ઢબ ઉપરથી પણ એના મનના ઊર્મિઓને માપી શકાય છે. એના અવાજનું નાના–મોટાપણું, પ્રશ્નસૂચક કે આશ્ચર્યસૂચક વાક્યો, વ્યંગાત્મક શબ્દપ્રયોગો, આનંદમાં આવીને મોટેથી બોલવાની ટેવ, ગુસ્સામાં ઘાટા પાડીને લડવાની ટેવ; અને દુઃખમાં સહાનુભૂતિસૂચક શબ્દો બોલવાની ટેવથી આપણે સારી રીતે વાકેફ છીએ. આપણા રોજંદા જીવનમાં આવા ઘણા અનુભવો આપણે અનુભવીએ છીએ. માણસના અવાજ એની ઊર્મિઓને પ્રકટ કરે છે. એમાં શંકા નથી. આજે તો વિજ્ઞાન એટલું આગળ વધ્યું છે કે એ માનવીની ઊર્મિઓને પણ યંત્ર દ્વારા માપવા માંડ્યું છે. યંત્રમાં શ્રદ્ધા ધરાવનારા માનસશાસ્ત્રીઓ એવું જણાવે છે કે આપણા મગજમાં અમુક જાતના ઊર્મિને લીધે સળવળાટ થાય છે. આ સળવળાટને પરિણામે માનવી અમુક જાતના પ્રતિક્રિયા કરે છે. આ પ્રતિક્રિયાને આ લોકો Galvanic Response કહે છે. અને ઊર્મિઓને માપવા માટે આ લોકોએ Electroencephalograph નામનું યંત્ર શોધી કાઢ્યું છે. એવું માનવામાં આવે છે કે આપણા મગજમાં અમુક જાતનાં મોજાં ઉત્પન્ન થતાં હોય છે. જ્યારે મગજ આરામની અવસ્થામાં હોય ત્યારે મોજાં સાધારણ ગતિએ કામ કરે છે ને જ્યારે મગજ ઉત્તેજિત અથવા ક્રિયાશીલ હોય ત્યારે મોજાં ઝડપથી કામ કરે છે. એટલે ઊંઘમાં મોજાં ઓછાં ને ધીમી ગતિએ ઉત્પન્ન થાય છે ને ઉશ્કેરાટની સ્થિતિમાં ઝડપી ગતિએ ઉત્પન્ન થાય છે.

ઉપરનું દૃષ્ટાંત એ સ્પષ્ટ કરે છે કે મન ને શરીર વચ્ચે એક
પણ જ સૂક્ષ્મ પ્રકારની આંતરક્રિયા હંમેશા ચાલે છે. આથી માનસિક
આઘાતોની અસર શરીર પર પડ્યા વગર નથી રહેતી અને શરીર
નાદુરસ્ત હોય ત્યારે કોઈ પણ કાર્ય કરવાનો માનસિક ઉત્સાહ પણ
નથી જન્મતો. વળી શરીરશાસ્ત્રીઓ પણ એટલું તો કબુલે જ છે કે
રોગનાં ચિહ્નો ભલે શારીરિક હોય પણ એનું કારણ માનસિક હોય
છે. ક્ષય, હૃદયરોગ, મધુપ્રમેહ ને વાઈ જેવાં ખતરનાક દર્દોનું કારણ
ઊર્મિની અસ્થિરતા છે. ઘણાં નાનાં બાળકોને જો માનો પ્રેમ નથી
મળતો તો એમની સલામતીની ઊર્મિ જોખમાય છે. બાળમનોવિજ્ઞાનના
ક્ષેત્રમાં અખંડ ધગશથી કામ કરનાર માર્ગારેટ રીબલ નામની એક
સ્ત્રી-માનસશાસ્ત્રીએ પ્રયોગોદ્વારા એવું પુરવાર કર્યું છે કે બાળક
પોતાની જિંદગીનો પ્રારંભ કરે છે ત્યારે એ એના પોષણ માટે
સ્વાવલંબી નથી હોતું. જો શરૂઆતનાં પાંચેક વર્ષ દરમિયાન એની
કાળજી લેનાર કોઈ ન હોય તો કોમળ લાગણીઓનો એનામાં સંચાર
થતો નથી. આથી એના મનમાં કાંઈક વિચિત્ર પ્રકારની અગવડ
અનુભવ્યાની લાગણી ને ઘર્ષણ જન્મે છે. આવાં બાળકો સ્વયંપ્રેરણાવાળી
ક્રિયાઓ નથી કરી શકતાં અને માનસિકરીતે મૂંઝવણ અનુભવતાં
હોય છે. બાળકને હીંચકા ખવડાવવાની ક્રિયા, એને ઊંચુંનીચું
ઉછાળીને રમાડવાની ક્રિયા, છાતી સાથે ચાંપવાની ને વહાલ કરવાની
ક્રિયા, એનું માનસિક ઘર્ષણ ઓછું કરે છે. ઊંઘ, પોષણ ને શારીરિક
સગવડોની સાથે એને માના પ્રેમની પણ જરૂર રહે છે, જેથી એના
મનમાં અસલામતીની ભાવના ન પ્રવેશે. એના ઊર્મિની ભૂખ જો પૂરી
કરવામાં ન આવે તો એ બાળગુનેગારોની સંખ્યામાં વધારો કરનારું
નીવડે છે. આ બધી ઊર્મિઓ કેવી રીતે જન્મે છે ને વિકસે છે?
ઉંમરના વિકાસ સાથે પ્રેમ, દેશભક્તિ, ક્રોધ ને ભય જેવી ઊર્મિઓ
બાળમનમાં સંચરે છે? આ બધા પ્રશ્નોના જવાબો અનેકરીતે
અપાયા છે. ઘણા તો એવી વાહિયાત વાતો પણ કરતા હોય છે કે

એને ખાતા-પીતા-બોલતા શીખવવામાં આવે ને એના આજુબાજુ અસ્વાભાવિક વાતાવરણના દોરમાં પ્રસ થવામાં આવે તો સમાજવિરોધી માનસવાળા બાળકોની લાગણીઓ પણ બદલાઈ જાય છે | બાળકની પ્રેમની ભૂખ સંતોષવામાં જરા પણ બેદરકાર બતાવાઈ તો ઘણીવાર બાળકના સલામતીની ભાવના જોખમાવાની ને તેથી એની ઊર્મિ મરી જવાનો | બાળગુનેગારોના માનસ તપાસતાં ખાસ જણાયું છે કે બાળની પૂરેપૂરી દરકાર ન લેવામાં આવી હોય તો લોક એ સમાજવિરોધી ગુના કરવા પ્રેરાતું હોય છે

એનાથી ઊલટું જ બાળકની ભૂખ તો દરકાર લેવામાં આવી હોય ને બાળ ને માનો સબંધ ખૂબ જ ગાઢ હોય તો બાળક માનું તાબેદાર બને છે ઘણી વાર માબાપ ને બાળ વચ્ચે ઘણું ઊંડું થાય છે ત્યારે પણ બાળકની ઊર્મિ ઘવાય છે આવે વખતે માબાપ બાળ ના સારા માટે શિખામણ આપતા હોય છે પણ કહેવાની રીત એવી હોય છે કે એ બાળકને નથી ગમતી માબાપ એની વાતમાં ડખલ કરે છે ને તેથી એની સ્વતંત્રતા જોખમાય છે એવું પણ બાળકને લાગે છે આવે વખતે કોઈનું પણ મન ઊંચું ન થાય એવો રીતે ને કુટુંબ ની શાંતિ ન જોખમાય એ રીતે સમજપૂર્વક કામ લેવાય એ હિતા વહ છે ઘણા ખરા માબાપો એમના બાળકોનો પ્રાણ-પ્રેમ નથી મેળવતા આથી તેઓ બાળકોના હાંસી ઉડાવે છે માનસશાસ્ત્રીય દૃષ્ટિએ આ વર્તન પણ હિતાવહ નથી બધા માબાપોએ સમજવું જોઈએ કે પ્રાણ-પ્રેમ અસ્થાયી હોય છે ને એનાથી તો બાળ જવાબદારીનું ભાન કેળવતું થાય છે

આમ માનવ માત્ર ઊર્મિશીલ હોય છે એ આપણે જોયું ઊર્મિની ઉત્પત્તિ ને એના આવિર્ભાવ અંગેની વિવિધ માન્યતામાં પ્રખ્યાત શરીર વિજ્ઞાનશાસ્ત્રીઓ—જેમ્સ ને લેંગ—એક નવી જાતનો મત પુરાવવાનો યત્ન કરે છે સામાન્ય બુદ્ધિવાળો માનવી પણ માનવા માટે તૈયાર ન

થાય છે ... [illegible] ... ધીમન તેમની બુદ્ધિ માટે
ઉત્તર તેવો છે આમ આ નાટ્યશાસ્ત્રના તત્ત્વજ્ઞાનની [illegible]
ફાળો છે આ ભલે વિરોધ એમ નથી [illegible] ઊર્મિ રૂપે
છે ઊર્મિ અમારેતા છ, આપણે રમીએ ત્યારે આનંદ થાય
ને રડીએ ત્યારે દુઃખ થાય છે મન એમન [illegible]
વિરોધને જોતા આપણને આનંદ થાય છે ત્યારે રમીએ છીએ ન દુઃખ
થાય ત્યારે રડીએ છીએ આપણે [illegible] છીએ [illegible]
હોઈએ છીએ હોઈએ છીએ માટે લાગે છે એવું [illegible]
શબ્દના ભાવે આ આનો જીવને વિરોધી માની લઈએ, પણ
મારીએ છીએ ને પડી હોય ઉપર છે એવું ન્યાય બનતું નથી
આ [illegible] ઊર્મિને માત્ર શારીરિક આવિર્ભાવ માનીને
અસ્તિત્વ તથા નીતિના એથી શોધ [illegible] ને વળી
એમ ધારણા અનુગામી માનસશાસ્ત્રીઓએ એમ [illegible]
ઉભો છે અને ઊર્મિના આવિર્ભાવમાં મનના ભાગનો સ્વીકાર
છે આપણે પણ એટલું તો સ્વીકારવું જ કે ઊર્મિ [illegible]

પ્રેમ

•

પ્રેમ શબ્દ આજે જમાનામાં એટલો બધો પ્રચલિત અને જાણીતો બન્યો છે કે એનું નામ … સમજવાનું બાકી નથી રહેતું … છે પ્રેમ એક એવી કુમળી માનસિક લાગણી છે, જે બાળક, કિશોર-કિશોરીઓથી માંડીને વૃદ્ધ-વૃદ્ધાઓના હૃદયમાં એક નવીન સ્પંદન જગાવે છે … તેના સ્વરૂપ … પૃથક્કરણ કરી નાખવા માટે પ્રેમ એ એક અનેરી ચીજ છે … આ … પ્રયોગો એના … કે એનું માનસશાસ્ત્રીય પૃથક્કરણ … એટલું … પડ્યું છે

પ્રેમનું માનસશાસ્ત્રીય પૃથક્કરણ કરવું એ ખૂબ અઘરું નથી છે વળી આપણે સૌ પ્રેમના પ્રભાવથી વંચિત નથી, અને … રોજિંદા જીવનના નાના-નરસા પ્રસંગોમાં એનો ઓછો-વત્તો અનુભવ દરેક માનવીએ કર્યો હોય છે આથી એ કામ વધુ કપરું બને છે દરેક વ્યક્તિ … આપણે જોઈએ તો પ્રેમને લીધે ઘણાં બનાવો … ઇતિહાસે નોંધ્યા છે, પ્રેમને કારણે … આપનારાઓની પણ નોંધ છે અને પ્રેમના … કરનારા ને બલિદાન આપનારાઓનો … દુનિયામાં તોટો નથી પછી એ પ્રેમ માતૃપ્રેમ હોય કે પ્રિયાપ્રેમ હોય ! ઘણાં કવિઓએ પ્રેમની

થાય [illegible] જનતા [illegible] ધ્યાન [illegible] અમા સુધિ મ [illegible]
ઉપરાંત નેવો કે આમ ના મા [illegible] નિ [illegible] આમન
રાગો છે [illegible] આ બને વિકારો એક મા [illegible] હિ રૂ
જ ઊર્મિ અમારેના છે આપણે મીઠે [illegible] એમને આનંદ થ
ને [illegible] એમને દુખ થાય છે એમ એમનુ [illegible] વા
વિચારિ જોના આપણી આ [illegible] થાય [illegible] જોમે [illegible]
થાય [illegible] રહીએ જોમે આપ [illegible] ગીએ [illegible]
હોએ [illegible] હોગીએ જોએ મા [illegible] નાં કે એવુ નથી. આપ
ગુસ્સાના આવેશમા આવી જઈને વિરોધીને મારી બેસીએ છીએ, પ
મારીએ છીએ ને પછી ક્રોધ ઉપજે છે એવુ સ્વાભ મનન નથી. આ
આ [illegible] ને વિકારો ઊર્મિને માત્ર શારીરિક આવિર્ભાવ માની મન
અસ્તિત્વ [illegible] નથી [illegible] એથી ચેતિક [illegible] તે વગે છે પ
એમના [illegible] અનુગામી માનસશાસ્ત્રીઓએ એમની ટીકા ક
[illegible] છે અને ઊર્મિના આવિર્ભાવમા મનના ભાગના સ્વીકાર ક
છે આપણે [illegible] એવુ [illegible] ઊર્મિ આવી હોય
નરસી એનો ઉભાર પહેલા મનમા થાય છે ને [illegible] એનો આવિર્
ભાવ થાય છે. સૌથી મહત્વની વસ્તુ એ છે કે ઊર્મિનુ દમન ન ક
ને અગત્યના ઊર્મિઓ મનમા જમા થવા ન દેવી. એનાથી જેટ
માનસિક વિકૃતિઓ વધશે એટલી માનવ [illegible] નેત્રમા [illegible]
ને [illegible] ને દોરાશે)

★

બાળકોને ચાહે છે. આમ (દરેક અવસ્થાએ એનુ પ્રેમપાત્ર જરૂર બદલાય છે પણ આગળ ધપાવવા માટે જીવનભર એને પ્રેમની જરૂર રહે છે.)

માનવી જેમ પોતાના જીવનમા શારીરિક જરૂરિયાતોને પોષે છે ત્યારે જ એને સતોષ થાય છે તેમ પ્રેમ એ પણ માનવીની માનસિક જરૂરિયાતોમાંની એક છે. જેમ દરેક ભિન્નિ વ્યક્તિ પોતાના ક્ષેત્રમા સ્થિરતાના પ્રશ્નો કરતા હોય છે તેમ દરેક વ્યક્તિ કોઈને ચાહવા માટે ને કોઈનો પ્રેમ મેળવવા માટે પણ તલસતા હોય છે. ઘણા એમ માને છે કે સમાજ સાથે એકરૂપ બનીએ એટલે પ્રેમની ગતિ સતોષવાની જરૂર ન પડે, પણ વાસ્તવિકતાએ તેના એવુ નથી. સમાજ સાથે એકરૂપ બનવુ એ વ્યક્તિની સામાજિક જરૂરિયાત છે અને કોઈનો પ્રેમ મેળવવો કે કોઈને આપવો એ અગત માનસિક આવશ્યકતા છે કારણ કે સમાજ સાથે હળવા-ભળવા છતા વ્યક્તિ પોતાનુ અસ્તિત્વ ગુમાવતો નથી, જ્યારે પ્રેમ આપવા-લેવામા તો એકબીજા સાથેનુ તાદાત્મ્ય સાધવાનુ હોય છે અને પોતાની હયાતિને પ્રેમપાત્રની હયાતિ સાથે એકરૂપ બનાવીને પોતાનુ આગવુ અસ્તિત્વ ગુમાવવાનુ હોય છે પણ નવાઈની વાત છે કે પ્રેમ આપ્યા પછી કે લીધા પછી માનવી એવુ અનુભવતો નથી કે એણે કાઈ ગુમાવ્યુ, કારણ કે પ્રેમની આપ-લે કર્યા પછી માલિકીની ભાવના દરેકના મનમા સ્થાન લે છે. બાળક માને ચાહતુ હોય ને મા બાળકને ચાહતી હોય ત્યારે બન્ને એકબીજાને પોતાના ગણે છે ભાઈબેન વચ્ચે પ્રેમની લાગણી હોય ત્યારે ભાઈને બેન પોતાની ને બેનને ભાઈ એનો જ લાગતો હોય છે અને બન્ને પ્રેમીઓ પણ એકબીજાને પારકા તો નથી જ ગણતા એનુ એક કારણ એ પણ હોય કે દરેક સંબંધ વ્યક્તિ-વ્યક્તિઓને એકના નજીક આણતો હોય છે કે પ્રેમનુ બધન સ્વીકારીને દરેક પારકા-પોતાનાનો ભેદ જ ભૂલી જાય છે

આવા પ્રેમની ભાવનાને માનસશાસ્ત્રીઓ પ્રેમની ...સિદ્ધાંત નથી. ...માં જ વ્યક્તિત્વના ઘડતરમાં પ્રેમનો મહત્ત્વનો ભાગ ભજવ્યા વગર ચાલે તેમ નથી. વળી પ્રેમની ભાવના ન મળી હોય તો જીવન જીવન ખાલી, નકામું અને અર્થહીન લાગે છે. આવા પ્રેમ મેળવે છે ...ની ...વૃત્તિ ...અવસ્થાની ભૂખ ન થાય એ ખાસ ધ્યાન ...નિસામાં કોઈને પણ પ્રેમ ન મળ્યો હોય તેવી વ્યક્તિઓ જીવનમાં ઘણી નિષ્ફળ નીવડી છે. એવી વ્યક્તિએ એમ આ નકલ્પનાને "...ના ...ના દાખલા નોંધાયા છે.) એક નાની હતો ત્યારે એની માતા ગુજરી ગઈ. આથી નાનપણમાં એને માતૃપ્રેમથી વંચિત ...નું ... થતા ત્યાં તેનું મન એના પિતા સાથે હતું ત્યાં ત કમનસીબે એના પિતા ફરી પરણ્યા. બાળકી મા બાપ આ બાળકી માનસિક રીતે જોઈ શકી નહીં; કારણ કે બાળકી મા તરફથી એને ... પ્રેમ જોઈએ તે મળ્યો નહીં. વળી એ

ગીધે એને એક મિત્ર મળ્યો એ એના જીવનમાં ખૂબ સહાયતાપૂર્વક નિવ્યો અને એની માનસિક વિમાસણ પ્રેમની છોળો ઉડાડીને દૂર કરી. માન વ્યક્તિના અંગત જીવનમાં પ્રેમ હમેશા જીવનદાન પણ આપે છે. તે માનવજીવનનું એ એક અનિવાર્ય અંગ છે એમ કબૂલ્યા વગર ચાલે નહીં.

માનસચિંતકોએ બીજુ એક મત એ ઉચ્ચાર્યું છે કે બાળક પોતાના કુટુંબ સિવાય બીજી કોઈ વ્યક્તિ પ્રત્યે ખેંચાય છે ત્યારે કુટુંબ પ્રત્યેની એની લાગણી થોડી ઓછી થાય છે. વળી દરેક ધર્મશાસ્ત્ર ગોઠવેલ અને પ્રેમનો પ્રચાર કરે જ છે. હિન્દુધર્મનો અતિથિધર્મ, પારસીધર્મની માનવતા, ખ્રિસ્તિધર્મનો પ્રેમ અને મુસ્લિમધર્મનો ઈમાન એ પ્રેમના પર્યાયવાચક શબ્દો છે. દરેક ધર્મમાં પાડોશીને પ્રેમ કરવામાં ફરજ સમાયેલી છે એવું વર્ણન છે જ. ઉપરાંત માનવસ્વભાવ ને માનવસંસ્કારની તો આ એક સભ્યભાવના જ છે જેના હૃદયમાં પ્રેમની ભાવના ઊંડી નખાયેલી હોવાના દાખલા આ મર્ટ ગેલાસ નામના માનસશાસ્ત્રીએ ગૌરવપૂર્વક નોંધ્યા છે એ જણાવે છે કે સ્ત્રીઓ પ્રેમ વગર જીવી જ શકતી નથી. છોકરીઓને એમ જણાય કે એમના માબાપ એમને બનાવટ પ્રેમ નથી કરતા એટલે એ પણ એમની લાગણી પાછી ખેંચી લે છે. છોકરીને માનો પ્રેમ ન મળે તો એ બહુ દુઃખી જીવન વિતાવે છે. આવું બન્યું હોય તેવી છોકરીઓ પુરુષ પ્રત્યે જરા આકર્ષાય છે અને ઘરમાં જણાતી ખોટ બહારથી પૂરી કરી લે છે. જે છોકરીઓને માબાપના પ્રેમ નથી મળ્યો હોતો, એ જેને ચાહે છે એની માફ જેવો સભાગ ... બહુ નાના વર્તુળોમાં ઉછરેલા છોકરીઓ કોઈની સાથે પ્રેમબંધ બાંધી શકતી નથી. વ્યવસ્થિત ને સુખી કુટુંબમાં ઊછરેલી યુવતીઓ વિનાસંકોચે પ્રેમ બાંધી શકે છે. આવા બીજા પણ અનેક દૃષ્ટાંતો આપીને એણે એમ સાબિત કરવા પ્રયત્ન કર્યો.

હવે પ્રેમનાં લક્ષણો તપાસીએ. સામાન્યરીતે એવું મનાય છે કે વ્યક્તિ બાળપણમાંથી જ એવા આવેગોને અપનાવતી આવે છે કે જેને જોરે એ સંવનન, લગ્ન ને પિતૃ કે માતૃપદ તરફ દોરાય છે. પ્રેમમાં પડતી વખતે, લગ્નસંબંધ જોડતી વખતે, માતૃ-પિતૃપદ પ્રાપ્ત કરતી વખતે મન સાથે વણાઈ ગયેલી ટેવો એને મદદ કરે છે ને એથી આવી પડતા સંજોગોથી એ નથી ગભરાતી કે નથી નવાઈ પામતી. દરેક વ્યક્તિને કુટુંબનું ચક્ર આગળ ચલાવવું ગમે છે. માનવમનમાં કાંઈક એવું જાતીય તત્ત્વ હોય છે, જે એના 'અહં' સાથે એ આબાદ રીતે ભળી જાય છે ને સલામતી અને આર્થિક હેતુઓ એ લાવવા માટે પ્રેરણા આપે છે. ઘણાં સ્ત્રીઓનું અભિમાન એમને લગ્ન કરવાની ફરજ પાડે છે—પ્રેમમાં સલામતી અને લગ્ન દ્વારા પ્રતિષ્ઠા મેળવવાની ભૂખ પણ સ્ત્રીઓના રૂપગર્વને ડામતી હોય તો નવાઈ નહીં. આખરે આર્થિક હેતુ પણ એવો જોરદાર હોય છે જે માનવીને એ તરફ દોરી જાય છે. એવું કહેવાય છે કે પ્રેમમાં જાતીયભાવના વણાયેલી હોય તો પ્રેમમાં પડવું માનવી માટે ખૂબ મુશ્કેલ બને છે. વળી સ્ત્રીઓનું સ્વાભાવિક વલણ જ એમને પ્રેમ, લગ્ન ને બાળકો એ પ્રેરે છે. પોતાના નામની આગળ ત્રણ મોહક અક્ષરો—શ્રીમતી—લખવું દરેક સ્ત્રીને ખૂબ ગમે છે એવો સ્ત્રી-મનના નિષ્ણાતોનો અનુભવ છે. ઘણીવાર સ્ત્રીનું 'અહં' એની બરાબરીના કે એનાથી ચડિયાતા પુરુષ પ્રત્યે એને ખેંચે છે એ પણ સર્વસ્વીકાર્ય સત્ય છે. આમ સ્ત્રીના હૃદયનમાં પ્રેમ ખૂબ ઝીણી રીતે વણાયેલો જણાય છે. કેટલાક માનસશાસ્ત્રીઓ મશ્કરીમાં 'સ્ત્રી એટલે પ્રેમ' એવું સમીકરણ પણ મૂકે છે. સાંભળતાં સ્ત્રીને સામાજિક સલામતી મળ્યાનો આનંદ થાય છે એ પણ કબૂલવું પડે છે.

સંસ્કૃતિમાં એક કરતાં વધારે પુરુષોને પ્રેમ કરવામાં પાપ ન મનાતું હોય ત્યાં સ્ત્રીઓ એ પ્રમાણે અનુસરે છે, ને જ્યાં એક જ પુરુષને જીવનભર પ્રેમ કરવામાં ગૌરવ મનાતું હોય ત્યાં પ્રેમની એવી જ રીત પ્રચલિત બને છે જો કે અપવાદ તો દરેક જગ્યાએ જોવામાં આવે છે, આમજનો અપવાદ એ નિયમ પણ નથી એ ન ભૂલવું જોઈએ કેટલીક સંસ્કૃતિમાં એક વ્યક્તિ એક વખતે એકને જ પ્રેમ કરી શકે છે તો કેટલીક સંસ્કૃતિ એક વ્યક્તિને એક સાથે અનેકને પ્રેમ કરવાની પરવાનગી આપતી હોય છે હિંદુસંસ્કૃતિનું એ હમેશાં ધ્યેય રહ્યું છે —પ્રેમમાં ને લગ્નમાં આજીવન વફાદારીનું, જ્યારે પશ્ચિમની સંસ્કૃતિ પ્રેમમાં ચંચળતાને વરેલી છે

અમેરિકાના કેટલાક સમાજશાસ્ત્રીઓ રોમાંચગ્રંથિ (Romantic Complex) પર બહુ જ ભાર મૂકે છે એ લોકો એવું માને છે કે પ્રેમ એ એક અતિ ગૂઢ ને અગમ્ય ભાવના છે ને એના બળે એકાદ સમય એવો આવી જાય છે જેથી એક પુરુષ અમુક સ્ત્રી સાથે પરણી બેસે છે અથવા એક સ્ત્રી આવેશવશ થઈને અમુક પુરુષને પરણી જાય છે, પણ પાછળથી એમના જીવનમાં નિરાશા ને ઈર્ષા પ્રવેશે છે જે બન્નેને છૂટાછેડાની બારી તરફ ખેંચી જાય છે રોમાંચિત પ્રેમ એ એક એવો એકાગ્ર આવેશ મનાય છે કે એ વખતે માનવી બુદ્ધિપૂર્વક વિચાર્યા વગર આંધળી લાગણીથી દોરાતો જ જાય છે એ પોતે કઈ દિશામાં જાય છે એનું પણ એને ભાન રહેતું નથી ને જીવનની વાસ્તવિકતાથી પણ એ એનો દૂર વસે છે કે પોતે શું કરે છે એનો ખ્યાલ જ એને રહેતો નથી તેથી માણસનું મન ને એની પ્રવૃત્તિઓ એવી વિચિત્ર રીતે વર્તાતી રહે છે કે એનો ખ્યાલ પણ હસાવ મનને પડતી નથી. આમ ઉતાવળિયું પગલું ભરનારી વ્યક્તિઓ લાંબા ગાળા સુધી પ્રેમ મેળવી શકતી નથી ને પરિણામે દુઃખી થાય છે ને આખી દુનિયા પ્રત્યે અવિશ્વાસ ને એનો ધૂર્ત

વ્યક્તિઓ તરીકે સંબોધાય છે) પ્રખ્યાત અમેરિકન નવલકથાકાર સ્ટીવ-ન્સન પોતાના 'Falling in Love' નામના પુસ્તકમાં આવા અનેક દાખલાઓ આપે છે ને જણાવે છે કે માનવી જો ઇરાદાપૂર્વક પ્રેમમાં પડતો હોત ને સમજપૂર્વક જોડાતો હોત તો કૌટુમ્બિક ને વ્યક્તિગત માનસિક શાંતિની ખામી કોઈને ય જણાત નહીં; પણ મોટે ભાગે માનવી એની ઇચ્છાશક્તિની વિરુદ્ધ જઈને એવા કોઈ માનસિક આવેશ દ્વારા પ્રેમમાં પડે છે ને હાથે કરીને પતનને આવકારે છે. પ્રેમ-પ્રાપ્તિને ખાતર ગમે તેવી ગુલામી સહન કર્યાની વાતો—સાચી કે કાલ્પનિક—રચાઈ છે. શીરીં-ફરહાદ કે લયલા-મજનૂંના જેવા કિસ્સા માનવના જીવનમાં નથી બનતા એવું પણ નથી. ઘણા એવું માને છે કે સૌંદર્ય એ પ્રેમ ઉત્પન્ન કરનારું તત્ત્વ છે, પણ એ સાવ સાચું નથી. પ્રેમ ઉત્પન્ન કરવામાં બાહ્ય, કૃત્રિમ સૌંદર્ય કરતાં આંતરિક, નિર્મળ સૌંદર્ય વધુ ભાગ ભજવે છે. નહીં તો મજનૂં લયલા પાછળ ગાંડો ન બન્યો હોત, ને આઠમા એડવર્ડને રાજગાદી છોડવી ન પડત. પ્રેમ માત્ર વ્યક્તિને ગુલામ બનાવે છે એ નક્કી છે. જ્યારથી પ્રેમની શરૂઆત થાય છે ત્યારથી વ્યક્તિના અંગત સુખનો આધાર પ્રેમપાત્રની ઇચ્છા ને ગમા-અણગમા પર રહે છે. પ્રેમને અંતે લગ્નથી બંધાયેલાં બંને પાત્રોમાંથી બંનેને સુખને ટકાવી રાખવા માટે અમુક ભોગ હંમેશ આપવો પડે છે. બંનેની ટેવો હંમેશાં સરખી જ હોય છે એવું પણ નથી હોતું; પણ ટેવો, ગમા-અણગમા ને વાસ્તવિક પરિસ્થિતિ સાથે બંનેને ગોઠવાવાનું હોય છે. આથી દરેકે કંઈક જતું કરવું પડે છે. આમ પ્રેમ, ત્યાગની ભવ્ય ભાવના જીવનમાં ઉતારવા પ્રેરે છે.

જિંદગી ખચી નાખનારા [illegible] નથી, આથી એના નિર્ણય પર આવવું [illegible] વ્યક્તિ પોતાના [illegible] જીવનની ઘડમાળથી [illegible] ત્યારે એને [illegible] (Emotional) ને વિચારાત્મ (Ideational) સુખની જરૂર પડે છે [illegible] સુખ મેળવવા ખાતર એ જીવન [illegible] પ્રેમપ્રાપ્તિમાં [illegible] પ્રેમનો પ્રેરણા [illegible] [illegible] પણ એવું જીવન [illegible] આવે [illegible] છે [illegible] [illegible] સુખ સંતોષ [illegible] એ [illegible] સંતોષ [illegible] હોઈ છે આ [illegible] પ્રૌઢ [illegible] પ્રેમને [illegible] પણ [illegible] છે. [illegible] માનવી માનવીના પ્રેમના અનુભવમાં [illegible] જોવામાં આવે છે [illegible] માનવી [illegible] જુદી રીતે પ્રેમ [illegible] [illegible] માનવી એના પ્રેમપાત્ર [illegible] દષ્ટિએ [illegible] [illegible] યુવતી પ્રેમનો અર્થ [illegible] ને [illegible] પિતાની પુત્રી પ્રેમને [illegible] રીતે સમજે [illegible] તો પ્રેમ [illegible] પડી જાય છે [illegible] ગમે તે [illegible] ગમે તેવા [illegible] પ્રેમ મેળવવા [illegible] પ્રેમના પ્રેમમાં સ્થિરતા નથી હોતી.

પ્રેમાંકુરમાં પ્રેમના પ્રદર્શન અથવા આવિર્ભાવને આવકારે છે. મા જ્યારે બાળકને બાથમાં લઈ ચુંબનોની વર્ષા વરસાવે છે ત્યારે બાળકને એમ લાગે છે કે પોતે માના ખોળામાં ખૂબ સુરક્ષિત છે ને એની પણ દરકાર લેવાય છે ખરી.

કોઈ વાર પ્રેમ ને તિરસ્કારની બે વિરોધી ભાવનાઓ સાથે સંકળાયેલી જોવામાં આવે છે. આપણે એકને ચાહતા હોઈએ છીએ એટલે જ બીજી વ્યક્તિને તિરસ્કારતા હોઈએ છીએ. ફ્રોઈડ નામના માનસશાસ્ત્રીનો આ વિચાર નૂતન માનસશાસ્ત્રમાં સ્વીકાર પામ્યો છે. જેમ ઉંમર વધતી જાય, તેમ તેમ પ્રેમપાત્ર પણ બદલાતું જાય છે એ આપણે શરૂઆતમાં જ જોયું. પ્રેમની સાથે પ્રશંસા, વાત્સલ્ય, ને અન્યોન્યના જે ભાવની સેવા છે કારણ કે આપણે કોઈના પ્રત્યે સહાનુભૂતિ બતાવીએ ત્યારે એ સહાનુભૂતિ મેળવવા માટે ઝંખના સેવીએ જ છીએ.

પ્રેમ વિષે વર્ણન કરતાં કોઈ એક બાજુ પ્રેમને જાતીયતાના સંબંધ સાથે સાંકળે છે ને બીજી બાજુ પ્રેમને માનવીના માનસિક ઝંખના તરીકે ઓળખાવે છે. કોઈ એ નવા પ્રકારના પ્રેમનું વર્ણન કરે છે. એ એમ માને છે કે ઘણી વ્યક્તિઓ સ્વપ્રેમ ધરાવતી હોય છે. બાળક જ્યારે એ બાબતમાં વિચારે છે ને એને પ્રેમ નથી મળતો ત્યારે એનું મન ઉદાસ પ્રકટ થતાં એ અંતર્મુખ—મનમાં ને મનમાં એને કોઈ નથી ચાહતું એટલે એ પોતાનો જાત પ્રેમ કરે છે. આને કોઈ Narcissism (સ્વપ્રેમ) જેવું ભારેખમ નામ આપે છે. આ ભાવનાની સાથે નારસીસ નામના ગ્રીક યુવાનની વાત સંકળાયેલી છે. આ યુવાને એકવાર પાણીમાં પોતાનું પ્રતિબિંબ જોયું ને એને એમ થયું કે હું કેવો રૂપાળો છું! આથી એણે પોતે જ પોતાને પ્રેમ કરવા માંડ્યો ને એ રીતે પ્રેમની માનસિક ભૂખ સંતોષવાનો પ્રયત્ન કર્યો. સ્વપ્રેમ એ સ્વાભાવિક વિકૃતિ ગણાય છે.

'પ્રથમ દૃષ્ટિએ પ્રેમ', 'પ્રેમ આંધળો છે' ને 'પ્રેમિઓ ના [illegible] છે'—ના સૂત્રોથી આપણે [illegible] મર્યાદિત આપણ [illegible] કીર્તિ, [illegible] પ્રેમ [illegible] પ્રેમની [illegible] અનુભવામાં [illegible] પ્રેમ એ ખાનગી ભાવના નથી, પ્રેમનો ઉપયોગ [illegible] વ્યક્તિ [illegible] કે એના પર [illegible] પ્રેમ એ વ્યક્તિની અંતર્ગતની ક્રિયા છે અને માનવીના વ્યક્તિત્વનું એક અનોખું પાસું છે માનવી પ્રેમ [illegible] પોતાની [illegible] ઊર્ધ્વીકરણ કરી શકે છે, [illegible] એ પ્રેમ [illegible] સમાજ, રાષ્ટ્ર ને વિશ્વપ્રેમ [illegible] ભાવનાને [illegible] વિશ્વ-એકતાનો પણ પ્રચાર થઈ [illegible] એમ છે માનવી [illegible] વાદવિવાદોના [illegible] બહાર [illegible] ભાવનાના પ્રેમ અર્થ [illegible] ક્યારે [illegible]

ઈર્ષા

•

પાડોશીના ઘરમાં વાગતો રેડિયો સાંભળીને, સગાંસંબંધીને મોટરમાં ફરતાં જોઈને ને મિત્રોને સારો હોદ્દો સંભાળતા જોઈને ઘણુંય લોકોના મનમાં પોતાની પાસે પૂરતાં સુખસગવડ કે મનોરંજનનાં સાધનો નથી એનો અસંતોષ જન્મે છે. આવો અસંતોષ જન્મે એ ખૂબ જ સ્વાભાવિક માનસિક ક્રિયા છે ને એમાં કશુંય ખોટું નથી. પ્રગતિ કે વિકાસનાં બીજાં મૂળ અસંતોષમાં જ છુપાયેલાં પડ્યાં હોય છે, પણ આ અસંતોષ જન્મ્યા પછી વ્યક્તિ પ્રગતિ સાધવા માટે પ્રયત્નશીલ થવાને બદલે પોતાની દયાજનક સ્થિતિ પર વારંવાર ચિંતન કર્યા કરે છે ને નિષ્ક્રિય બનીને જેમને સુખસગવડો છે એમની ટીકા કરતી બને છે ત્યારે સામાજિક શાંતિ જોખમાય છે. આવી પળે માનવીના મનમાં ઈર્ષાના કીડાએ ઘર ઘાલ્યું છે એમ કહેવાય છે. આ ઈર્ષાનો કીડો માનવીના મનને સડેલું–ગંધાતું કરી મૂકે છે. પણ એવું કહેવાય છે કે ભાગ્યે જ કોઈ માનવી આ રોગથી મુક્ત હશે. એવું માનવામાં આવે છે કે બેન્જામીન ફ્રેંકલીન, જુલીઅસ સીઝર અને અબ્રાહમ લિંકનના મનમાં ક્યારેય ઈર્ષા નહોતી જન્મી, પણ એનાય પૂરતા પુરાવા નથી મળતા.

ઈર્ષાને આપણે માનવસ્વભાવના એક અંગ તરીકે જ ઓળખીએ. જેમ ક્રોધ ને ભય માનવસુલભ લાગણીઓ છે તેવી જ રીતે ઈર્ષા પણ એવી જ લાગણી છે. જો કે આ લાગણી બીજી બધી લાગણીઓ

કરતાં વધુ ખતરનાક છે, ને ઘણાંય કુટુંબોની સુખશાંતિ આને લીધે નંદવાઈ હશે, ઘણાય ગુનાઓ ને ખૂન આથી થયાં હશે છતાં આ લાગણીને <u>સમજવામાં માનવીએ જબરદા પણ એટલા જ પાછા</u> છે. દાક્તરી વિદ્યામાં રસ ધરાવનારા ઈર્ષાને એક <u>રોગ</u> તરીકે ઓળખાવે છે. બાકી કેટલાક વિદ્વાનો એને એક <u>કુદરતી પ્રત્યાઘાત</u> તરીકે વર્ણવી એને ચર્ચા કર્યા વગર સ્વીકારવા વિનવે છે.

કેટલાક <u>લેખકો ઈર્ષાને પ્રેમથી જુદી નથી ગણતા</u>. એ એમ કહે છે કે પ્રેમ ને ઈર્ષા એ બન્ને એકબીજાં સાથે એટલી ગૂંથાયેલી ભાવનાઓ છે કે ક્યારે પ્રેમનો અંત આવે છે ને ઈર્ષા શરૂ થાય છે એ કળવું જ મુશ્કેલ છે. આવા વિધાનને કોઈ સામાન્ય માનવી માનવા તૈયાર નહીં જ થાય. પ્રેમ એ ઈર્ષા કરતાં જુદી જ જાતની લાગણી છે એવું સત્ય બાજુએ મૂકીને આવી ભ્રમભરેલી વાત કોણ સ્વીકારે? <u>પ્રેમ</u>

એના માનવજીવનમાં અનેરું મહત્વ પણ છે. મિત્રો, પ્રેમીઓ અને સ્નેહીઓના જીવનમાં જો ઈર્ષા ન પ્રવેશે તો વ્યક્તિગત ને આમ જિંદગાની વગરપ્રસંગને જળવાય, પણ એવું બને જ કેવી રીતે? જીવનના આનંદને લૂંટવામાં જ ખૂણામાં ફેરવીને કોઈને આપવાને ખૂન કરવા તરફ પ્રેરનાર તરીકે ઈર્ષા ખૂબ જ જાગતી ભાર ।। છ

આથી અદેખાઈને કરનાર માનવવિનાશ માનવિ માદગી તરીકે ગણું છે જેમાંથી મુક્ત થવું જરાય સહેલું નથી, એટલું જ નહિ પણ અશક્ય છે. કારણ કે એ મનુષ્યમાત્રને જન્મજાત મળેલી એક વૃત્તિ છે. આથી દરેક વ્યક્તિમાં ઓછેવત્તે અંશે અદેખાઈની વૃત્તિ હોય છે જ એ માનીને આપણે ચાલવું જોઈએ. ઘણાંખરા અંગત મિત્રો સહકારથી એકબીજાની પ્રગતિ માટે આનંદ વ્યક્ત કરે, પણ મનમાં એકબીજા પ્રત્યે અદેખાઈ પોષે છે, કેટલીય વખત ડોસાઓ જુવાનીઆઓની ઈર્ષા કરે છે, ગરીબ તવંગર પૈસાદારની ને મૂર્ખાઓ વિદ્વાનની ઈર્ષા કરતા છે. વ્યક્તિ પોતે જે ગુણ અથવા વિશેષતાઓ નથી ધરાવતી એને એ બીજામાં વ્યક્ત થતી નથી જોઈ શકતી આથી એના મનમાં ઝેર પ્રવેશે છે. આમ છતાં પોતે ઈર્ષાળુ છે એવું કબૂલવા કોઈ તૈયાર નથી થતું, કારણ કે એ દુર્ગુણ વિશે કબૂલાત કરતાં દરેકને શરમ આવે છે ને જ્યારે જ્યારે મનાવવાની તક મળે ત્યારે ગમે તે રીતે

અદેખા હોય છે. કુંવારી યુવતીઓનું કૌમાર્ય સચવાય એ માટે એ લોકો મોટી પીનો વતી એમની જનનેન્દ્રિયને સાંધી દે છે. જનાંય સ્ત્રીઓની વફાદારી વિષે એમને જરાક જેટલો વહેમ પડે તો આકરી સજા કરે છે. સૅન્ડવીચ ટાપુના લોકો સ્ત્રીઓની અપ્રમાણિકતા માટે કાન કાપી નાખવાની કઢંગી ને ક્રૂર સજા કરે છે. પણ સંસ્કારી વ્યક્તિઓ એવું ક્યારેય નથી કરી શકતી. આમછતાં સંસ્કારી કોમોમાં પણ પ્રેમની હરીફાઈમાંથી જન્મેલી ઈર્ષાને કારણે નિર્દયતાપૂર્વકનાં ખૂન નથી થયાં એવુંય બન્યું નથી. ડૅસડેમોના જેવી પ્રામાણિક પત્નીને ઓથેલોની ઈર્ષાના ભોગ થવું જ પડ્યું હતું ને? ભલે સૌને એ નાટકીય કથની લાગે. પણ માનવજીવનમાં એવું નથી બનતું એવું કોણ કહી શકશે? એક યુવાને એની સાથે લગ્નથી જોડાવા માટે ના પાડનાર યુવતીને અનેક રીતે હેરાન કરવાના પ્રયત્ન કરી જોયેલા. ઘણા પ્રયત્નની નિષ્ફળતા પછી એની એક યોજના સફળ બની ને એક દિવસ સાયકલ પર પસાર થતી એ યુવતીને રસ્તાના એકાદ ખૂણા પર સંતાઈને પથ્થર મારીને એણે પોતાની ઈર્ષાને સંતોષી. ઈર્ષાની સાથે આવે

લગભગ અશક્ય છે, કારણ કે એક પળે એ વિલીન થાય છે કે શમી જાય છે પણ બીજી પળે જુદા જ અંતરાયમાં આપણને જાણ ન થાય એવી રીતે પ્રગટ થાય છે.

ઈર્ષ્યાનાં લક્ષણો, કાર્યો ને એના મૂળ વિષે આપણે વિચાર કર્યો. આ ઈર્ષ્યા માનવીને જન્મથી મળતી વૃત્તિ છે કે એ સંજોગોને કારણે જન્મે છે ? ડૉ. મેક્ડુગલ એના વ્યાખ્યાનમાં જણાવે છે કે માણસની સંગ્રહ કરવાની વૃત્તિમાંથી ઈર્ષ્યા જન્મે છે, આથી ઈર્ષ્યાને Innate—જન્મજાત વૃત્તિ તરીકે ન ઓળખાવી શકાય. એ એમ માને છે કે કોઈ ઊંડી ભાવના મનમાં અસ્તિત્વ ધરાવતી હોય ત્યારે જ એ જન્મી શકે. દા. ત. પ્રેમની ઊંડી લાગણી એક પ્રેમીના મનમાં હોય. પ્રેમની લાગણી હમેશાં પ્રેમપાત્ર પાસેથી પણ કાંઈક બદલો માગે છે. જો આ બદલો ન મળે તો માનવીનું મન બેચેન બને છે. મનમાં એક જાતનો અસંતોષ જન્મે છે ને માનવીના મનમાં એક પ્રકારની અસ્થિરતા જન્મે છે જેને લીધે માનવીને વેર લેવાનું કે પોતાના જાત પ્રત્યે ગુસ્સો પ્રકટ કરવાનું મન થાય છે. આવે વખતે માનવીનું અહં જોખમાય છે ને તેથી પણ ઈર્ષ્યાનું બળ વધુ મજબૂત બને છે. ઈર્ષ્યા માનવીને સમાજવિરોધી બનવા પ્રેરે છે. જોકે આધુનિક માનવોના જેમ ઈર્ષ્યા પણ ખૂબ ગૂંચવણભરેલી વૃત્તિ છે, આજકાલના વ્યવહારના સંજોગો આ લાગણીને વિકસાવવામાં ખૂબ ફાળો આપે છે.

ગમનુ [illegible] [illegible] કાંઈ [illegible] તેને [illegible]
[illegible] આની પોતાના બાળક પર [illegible] [illegible] બનાવે [illegible]
એનાથી [illegible] થતું નહીં [illegible] પોતાના બાળક [illegible]
કોઈક [illegible] અથવા [illegible] [illegible] [illegible]
[illegible] એના સાથે [illegible] ને તેના પતિ [illegible]
જુદી જુદી રીતે [illegible] પ્રકાર કરતો [illegible] [illegible]
[illegible] પોતાના [illegible] [illegible]
[illegible] [illegible] બાળકો [illegible] [illegible]
[illegible] [illegible] [illegible] બાળક સાથે [illegible]
[illegible] બાળકને [illegible] [illegible] [illegible]
[illegible] [illegible] બાળક [illegible] [illegible] તેને [illegible]

બાળકોના મનમાં ઈર્ષાનો કીડો પ્રવેશવા જ ન દઈએ તો આખી દુનિયા આ રોગથી બચી શકે. બની શકે ત્યાં એના પૃથક્કરણ ને ચર્ચા દ્વારા એના ગેરફાયદા સમજાવવા જોઈએ. શાળામાં શિક્ષક હોશિયાર વિદ્યાર્થીઓ પ્રત્યે વધુ ધ્યાન આપે ને ઠોઠ કે સામાન્ય વિદ્યાર્થીઓ પ્રત્યે પ્રયત્નપૂર્વકનું બેધ્યાન સેવે તો શાળાજીવનમાં પણ આ ગ્રંથિ મજબૂત બનાવવા માટે એ શિક્ષક જરૂર જવાબદાર ગણાય. ઘણુંખરું ઈર્ષા પાયાવગરની હોય છે. આથી જેના મનમાં જેના પ્રત્યે એ જન્મી હોય એણે એની પ્રામાણિક કબૂલાત ને ચોખવટ કરવી જરૂરી છે. આ બંને વ્યક્તિઓ પ્રત્યે અન્યોન્યની સમજણ—ઈર્ષાળુ માનવી કોઈપણ જાતનું હાનિકારક પગલું ભરે એ પહેલાં—ખૂબ જરૂરી છે. પણ એને માટે નિખાલસતાની ખાસ જરૂર છે. ઘણા દાખલાઓમાં જ્યાં વ્યક્તિ આ પ્રશ્ન પોતે ન ઉકેલી શકે ત્યાં માનસશાસ્ત્રી ને માનસચિકિત્સકની સલાહ પણ ઉપયોગી નીવડે. ખરી એટલું નક્કી છે કે અદેખી વ્યક્તિ ભરતરુણ જીવનના માનસિક તાજગી નથી પી શકતી. હા, અદેખાઈ એને એટલી આવેગી ને ગુનામ બનાવે છે કે એ બુદ્ધિપૂર્વક વિચાર કરી શકતી નથી ને આવેશમાં પગલાં ભરે છે ને મૂર્ખાઓનું પ્રદર્શન કરે છે. એનું મન ખૂબ નાનું ને સ્વભાવ ચીડિયો બની જાય છે. માટે ઈર્ષાપાત્રથી એને જુદી પાડીને [illegible] કારી ઉપાયો બુદ્ધિપૂર્વક સૂચવવામાં આવે તો ઈર્ષાની નાગચૂડમાંથી જરૂર મુક્ત કરી શકાય.

પૂર્વગ્રહ

•

અમુક વ્યક્તિ અતી વાત ને ડાબી ટટાર નાખવાની ટેવ પરથી એ
અભિમાની છે અમુકની આંખો ચડેલી રહે છે માટે એ ક્રોધી છે,
અમુકની બોલવાની રીત ખૂબ કૃત્રિમ છે માટે એ ખૂબ ચાપલી લાગે
છે અથવા અમુક દેશના કે પ્રાંતના લોકો સામાન્ય રીતે આવા હોય
છે તેવા હોય છે માટે આપણી પરિચિત વ્યક્તિને આપણે સૌથી
પહેલાં તો એ ખરાબ જ હશે એમ ધારી લઈને એ અનેક ચોકઠા
ઓમાંના એક અગ્ર સહેલાઈથી ગોઠવી દઈએ છીએ આપણી
માન્યતા સાચી છે કે ખોટી એ વિશે આપણે બહુ ચિંતા કરતા નથી
। વ્યક્તિ સામી વ્યક્તિનું સહૃદયતાથી જોઈ તેના વિશેનો અભિપ્રાય
બાંધવા વખત આવે ત્યારે આપણે આપણા અભિપ્રાયો વારાફરતી
નાની જેમ વળગી રહીએ છીએ

આપણા મની લીધેલા મતવ્યોનો સારા બહુના પ્રકાર પર
જ ચાલે છે આ પૂર્વગ્રહનું સામ્રાજ્ય આ વિશાળ ધરતી
ઉપર અવ્યવસ્થિત વિસ્તરેલું છે આથી વ્યક્તિ વ્યક્તિ વચ્ચેના અંગત
પરિચયથી વાત અટકી નથી તે એથી આગળ વધી છે સમાજના
અમુક સમૂહ જાતિ અન્ય સાંપ્રદાયિક સંસ્થાઓ શહેર પ્રાંત દેશ
ને વિદેશમાં ક્યાં ત્યાં એના દશા થયા વગર રહેતા નથી આને
લીધે દુનિયાની શાંતિ જોખમાયાની દશામાં રહે છે સંક્રાંતિ કરી

બતાવી છે. આથી પૂર્વગ્રહને એક ભયંકર માનસિક ક્ષતિનું બિરુદ (!) આપવું અયોગ્ય નહીં ગણાય.

એક અમેરિકન લેખક પૂર્વગ્રહની વ્યાખ્યા આ પ્રમાણે આપી છે. એ જણાવે છે કે 'પૂર્વગ્રહ એટલે વ્યક્તિના પૂરતા પરિચય કે અનુભવ વગર બાંધી લીધેલાં અમુક તારણો. એને મોટે ભાગે ઉતાવળીયા કે વિચારવગરના વાંધા પણ કહી શકાય. સામી વ્યક્તિના વ્યક્તિત્વને ઓળખવાનું એક અપ્રગતિશીલ, બિનપાયાદાર અને અજ્ઞાની વલણ.'

ઘણાખરા માનસશાસ્ત્રીઓ એક વસ્તુ પર સંમત થાય છે જ કે પૂર્વગ્રહ માનવી માનવી વચ્ચેના માનવતાવાદી સંબંધો જાળવવામાં અડચણરૂપ છે, માનવીના મનમાં એ ખોટી રીતે લઘુતાગ્રંથિનો ઉદય કરાવે છે અને માનવી માનવીને જુદા પાડવાની એની રીત અત્યંત જોખમકારક છે. જેમકે, કાળી ચામડીની પ્રજા ને ગોરી ચામડીની પ્રજાના આંતરિક શારીરિક બંધારણમાં કાંઈ જ ફેરફાર નથી, છતાં કહેવાતા પ્રજાસત્તાક દેશોમાં પણ કાળી ચામડીની પ્રજા માટે અમુક તકો ખુલ્લી નથી હોતી—એ શું બતાવે છે? એ જ ને કે હબસી કે રંગીન પ્રજામાં ઓછુ ખમીર છે એવી ગોરાઓની માન્યતા? આપણા સમાજમાં પણ અમુક માણસ ફલાણો ધર્મ પાળે છે માટે એ નીચો છે ને અમુક હલકી વર્ણનો છે એટલે એણે આમ ન કરવું જોઈએ અને એના વિકાસ માટે એને શિક્ષણની કાંઈ જરૂર નથી વગેરે વિચા-

પોતાની મરજીની અનુસારનું હોય એ રંગ-રૂપના મનભેદના ઝઘડામાં નહિ પડે ને એ પોતાને બધાં કરતાં શ્રેષ્ઠ માનીને બીજા પૂર્વગ્રહોને પણ નહીં પોષે.

પૂર્વગ્રહ પોતે પૂર્વગ્રહને પોષનાર ને એનો શિકાર બનનાર બંનેનાં હિત માટે જોખમકારક છે. એક મોટું નુકસાન પૂર્વગ્રહ એ કરે છે કે એ માનવીની મૂળ શક્તિઓને જડમૂળથી ઉખાડી નાખે છે. કારખાનામાં કામ કરતા સારા સારા ઇજનેરો, મજૂરો પોતાના શેઠ પ્રત્યેના પૂર્વગ્રહને લીધે શેઠની હાજરીમાં પોતાની શક્તિનો આવિર્ભાવ કરી શકતા નથી. એક વખત એક કાપડની મીલ અચાનક બંધ પડી ગઈ. શેઠને સમાચાર મળ્યા એટલે એ તરત પોતાના બંગલેથી ત્યાં આવી ચડ્યા ને જાતી પર હાજર રહીને ઇજનેરોની પાસે સમારકામ કરાવવા માંડ્યા. પણ પેલા ઇજનેરોના મનમાં લઘુતાને કારણે શેઠ પ્રત્યેનો પૂર્વગ્રહ એવો જડ ઘાલી બેઠેલો કે એ લોકોએ ઘણી મહેનત કરી પણ કાંઈ વળ્યું નહીં. કામ સહેલું હતું, બળનું નહોતું પણ કળનું હતું. શેઠ ઊભા રહીને થાક્યા ને બીજા ઇજનેરને બોલાવ્યા. એમણે શેઠને એમની ઓફિસમાં બેસવા કહ્યું ને ઇજનેરોને નાની સરખી સૂચના આપીને મીલ ચાલુ કરી આપી. આમ પૂર્વગ્રહ માનવીને ગભરાવી મૂકે છે. એવી જ રીતે કેટલાક શિક્ષકો વિદ્યાર્થીઓ પર પોતાનો રુઆબ જમાવવામાં માનતા હોય છે એમના રુઆબદાર વર્તનની બાળકોના કોમળ મન પર આવી જ અસર પડે છે. એ ધ્રૂજે છે ને ગોખવા આપેલી કવિતા બરાબર ગોખી લાવ્યા હોય તો પણ એક લીટીય પણ સારી રીતે બોલી શકતાં નથી.

કોઈકવાર પૂર્વગ્રહ બાળકોને ગુનાખોરી તરફ પ્રેરે છે. આપણી નિશાળોમાં ઘણીવાર બાળકો પથરા મારીને બારીઓના કાચ તોડી નાખે છે, પાટલીના રૂ કાઢીને ચોરી જાય છે, ભીંતો પર ચિત્ર-વિચિત્ર ચિતરામણ કરીને પોતાનો ક્રોધ પ્રગટ કરે છે, ખુરશી-ટેબલના

પાયા તોડી નાખે છે. આ બધાં કાર્યોની પાછળ એમની ગુનાવૃત્તિ સિવાય બીજું કાંઈ નથી હોતું. શાળાના અધિકારીઓની દમનનીતિ, શિક્ષકોની મારઝૂડ કરવાની ટેવ, શાળાના અમુક કડક નિયમો એ બધાં સંયુક્ત રીતે બાળકોની સ્વતંત્રતાને હણીને બાળકમાં લઘુતા ઉત્પન્ન કરે છે જેને પરિણામે બાળકો પૂર્વગ્રહથી પ્રેરાઈને જેના પ્રત્યે પૂર્વગ્રહ હોય એનું નુકસાન કરીને સંતોષ માણે છે. અલબત્ત, આ ગુનાવૃત્તિ સારી નથી છતાં એને માટે જવાબદાર પણ આપણું વાતાવરણ જ છે એ કબૂલવું પડશે. આવી રીતે બાળકો પોતાની શાળાને વફાદાર નથી રહેતાં. આગળ જતાં પોતાના સમાજના ધારાધોરણો તોડીફોડીને ફેંકી દેવાનુ કામ કરે છે અને વધુ ઉંમરલાયક થાય ત્યારે આખા દેશની આબરૂ હલકી પાડવાનુ ખતરનાક કામ કરે છે. દુનિયાના રાષ્ટ્ર સંઘમાં પણ કેટલીકવાર અમુક દેશનું સ્થાન આથી નીચું પડે છે, કારણ કે બીજા રાષ્ટ્રો એ દેશની નિષ્ફળતા કે ખામીઓ પ્રત્યે આંગળી ચીંધે છે. આમ નાનો દેખાતો પ્રશ્ન કેટલો વિકટ ને વિશ્વવ્યાપી બની જાય છે એનો વિચાર કરીએ ત્યારે એટલું સ્પષ્ટ સમજાય છે કે પૂર્વગ્રહ વ્યક્તિનુ ધ્યાન બીજી બાજુ ખેંચી જાય છે, ને ખોટી ધાંધલ ઉત્પન્ન કરે છે. જર્મનીમાં યહુદીઓ પ્રત્યેના વર્તને, હિંદમાં અસ્પૃશ્યો પ્રત્યેના વર્તને, પાકીસ્તાનમાં હિંદુઓ પ્રત્યેના વર્તને ને આફ્રિકામાં હબસીઓ પ્રત્યેના વર્તને એ બધા દેશોની સામાજિક ને રાજકીય વ્યવસ્થાને જોખમ પહોંચાડ્યું છે, એમાં જરાય શંકા નથી.

'શેઠજી' કહીને બોલાવે છે આથી સામાના મનમાં હીનતાની ભાવના પ્રવેશે છે. ઘણા કહેવાતા ધર્મિષ્ઠો ને સુશિક્ષિત સજ્જનો પણ ઘરના નોકરને કે રોટીનો કચરો વાળતા ભંગીને મોતિયા, છનિયા કે ધૂળિયા કહીને સંબોધે છે. પરિણામે એ રીતે સંબોધાયેલા માણસોમાં એવી લઘુતાગ્રંથિ પ્રવેશે છે કે કોઈ એમનુ નામ પૂછે ત્યારે મોતીલાલ, છગનલાલ કે ધૂળાજી કહેવાને બદલે એ 'મારુ' નામ મોતિયો છે સાહેબ' એમ જરાય સંકોચ વિના બોલી ઊઠે છે આ પરિસ્થિતિ આપણે માટે ખરેખર શરમજનક છે ખાસ સંભાળવાનુ એ છે કે ઘરમાં, શાળામાં કે સમાજમા એવા ભેદભાવોને જરાય મહત્ત્વ ન અપાવું જોઈએ

ઘણીવાર માબાપો બાળકના મનમા પૂર્વગ્રહ ન પેસે એ માટે પૂર્વગ્રહ ઉત્પન્ન કરે એવી સ્થિતિથી બાળકને તદ્દન અલિપ્ત ને અવાસ્તવિક દુનિયામા રાખવા પ્રયત્ન કરે છે આ રીત પણ અમાનસશાસ્ત્રીય છે કેટલાક માબાપ પોતાના બાળકોને અમુક જાતના બાળકો સાથે રમતાં રોકે છે આથી પણ બાળકોના મનમા વિચારોની ભાંજગડ ઊભી થાય છે આથી બાળક સાથેના વર્તનમા કૃત્રિમતા જરાય ન હોવી જોઈએ. અને વધારે પડતુ પંપાળવાની ટેવ પણ ખોટી છે સંજોગાનુસાર બાળકને સમજણ પડે એ રીતે કુદરતી વર્તનની ખૂબ જરૂર છે. આવુ વર્તન માબાપ દાખવશે ત્યારે જ બાળકને પોતાના અસ્તિત્વ વિષે ખાત્રી ઉત્પન્ન થશે ને એ કોઈપણ પ્રકારની ગ્રંથિઓનુ ભોગ બન્યા વગર એક નિર્ભય પ્રજા તરીકે ઉછરશે જો કે બાળક એકવાર પૂર્વગ્રહ ધરાવતુ બને પછી એમાથી એને છોડાવવુ કપરુ છે આવુ થાય ત્યારે <u>એનામા આત્મવિશ્વાસ</u>

આમાં અર્થમાં [illegible] જીવનના [illegible] પ્રસંગમાં અમ [illegible]
ત્યારે [illegible] પોતાના પૂર્વભવના પ્રસંગ [illegible] છે, [illegible]
ની જ્યાગતી પડી પડે [illegible] તો [illegible] વિશ્વાસ સંપાદન [illegible] થતું
મર્યાદાને [illegible] મનુ [illegible] માણસ [illegible] ભિન્નતા [illegible]
ભિન્ન લીને એ તેમાં સાહિત્યના [illegible] ભાની હોય [illegible] અનગમન [illegible]
[illegible] રમિતા [illegible] શિવક [illegible] વિચારથી જાતિને [illegible] ગમન [illegible]
મનના ભાગ નવા [illegible] ભગવાની [illegible] કૃતિ ગુનગુરુ પગ આવ્યા
વધારી જરૂર નથી આપણા માનાહિ [illegible] વાતાવરણ [illegible] બગાડમાં
આમુક ઉમર અને જીવનના ભોગ [illegible] વાની ઉતાર ન થાય [illegible]
કિશોર કાચો ઉમરે [illegible] નિશ્ચિત [illegible] પામી વિવેક [illegible]
નીતિ ગામ માનનારી [illegible] શકીએ એ સમજ [illegible] નીતિ [illegible]
[illegible] આવે વખતે [illegible] ભિન્ન ને ખાસ [illegible] માનાય
[illegible] ભાગને સમજવાન [illegible] જીવનની પ્રગતિ [illegible]
[illegible] વ્યક્તિઓમાં ભિન્નત્વ છે કે એ આત્મિક [illegible] બનાવીને [illegible]
ભાષા વગેરે નમ્ર કરવાનો [illegible] બધા એક જ દૃષ્ટિને લાગી
[illegible] કોઈએ [illegible] [illegible] જીવનની [illegible]
પ્રચાર કરીને પૂર્વગ્રહો પ્રગતિ [illegible] અધોગતિની [illegible] ભાઈ [illegible]
[illegible] એનું [illegible] [illegible] જીવનો ભાવ
નાના અનુમાન [illegible] ભારા [illegible] પ્રમાણે [illegible] [illegible] વિભાગ
કરી શકાય

આથી વસ્તુસ્થિતિનો પરિચય ઉત્પન્ન થાય અને ભવિષ્યના નાગરિક તરીકે કેમ વર્તવું એનું સ્પષ્ટ ચિત્ર એના આંખ સમક્ષ સ્પષ્ટ દેખાય એવું વાતાવરણ સર્જવું જોઈએ. જો કે એકવાર પરસ્પર ઉત્પન્ન થાય એટલે માનવી-માનવીના સારા સંબંધો કેળવાયા વગર નહીં રહેતા. કારણ કે એને જડમૂળથી ઉખાડી નાખવો એ અશક્ય કાર્ય છે, પણ આપણે દુનિયામાં સમુચ્ચી પ્રજાનું શ્રેય સાધવાનિ ધાર્મિક, રાજકીય સામાજિક ને આર્થિક વાડાના સંકોચમાંથી મુક્ત થઈને માનવતાવાદ તરફ જો આપણું સમગ્ર ધ્યાન ને શક્તિ કેન્દ્રિત કરીએ તો પણ ઘણું કરી શકીએ તેમ છીએ. આજે તો અમુક દેશની બાબત દેશ પ્રજાના આ નીતિ આવી છે, અમુક દેશ આ સારું નથી કરતો. અમુક દેશ ગરીબ છે, એનો પાસ પૂરતા રાજકીય નેતાઓ નથી. ફલાણા દેશને ઢીંકણા દેશ પર સત્તા જમાવવી છે એવો બધા નાગરિકો બાબતે પૂર્વ-ગ્રહોનું સામ્રાજ્ય જાણીજોઈને ઊભું કરીએ છીએ. આ દુનિયામાં

જરૂ માણા હાલના ગે સમાન આમા વિાગ ૬ એ
નાપ તેમ મુરી જાએ જીએ તે અમ માથી આ નીતિ નિર્બળ
રામા ા આવે તો વિન ા ન આવે અા નિશ્ચિત નિ
અમેરિકાનુ પ્રગમનાર ા નિષ્ફળ જશે આથી ાન તો
સમગ્ર વ્યક્તિઓ આનાન િ િ જ નાની ઉભા
મ ાની નીતિ ાત ે ા ગાનવીા મ નવા પ્રમાણ નિ ગ્માર
ગને ા દો જાર ગે પહેલા આપણ જરૂર બના ા નકલ
નવા પગના વર્ગો વિશ્વશાંતિમા ાટ વ્યક્તિગત સ ખી બ ન
રાની જ અટનુ યા ખાશ તો પ્રશ્નનો નાગનુ માથી જરૂર
અમ થ ા ા

ઉદ્વેગ

વર્તમાન સંજોગોના ઝડપી અને [illegible] પાયે અસલામતીના આ શ્વાસમાં જીવતી દરેક વ્યક્તિએ ઉદ્વેગનો પ્રત્યક્ષ કે પરોક્ષ અનુભવ કર્યો જ હશે. સૌને વિદિત છે તેમ ઉદ્વેગ એ આ વીસમી સદીના મધ્ય ભાગનું સામાન્ય લક્ષણ છે દુનિયાના એક છેડાથી બીજા છેડા સુધી દરેક દેશ પર એના વિસ્તૃત ભાગ પથરાયેલી છે આ યુગમાં ઉદ્વેગ ઉત્પન્ન કરે એવા સંજોગોની પણ ક્યાં ખોટ છે? લડાઈની ધમકીઓ, હાઇડ્રોજન બોમ્બની ભયાનકતા ખૂનખાર જંગનો ખ્યાલ તથા રાજકીય ને આર્થિક સંઘર્ષોને ઉદ્વેગ ઉપજાવનારા બાહ્ય સંજોગો તરીકે ગણાવી શકાય એ ઉપરાંત માનવીના મનમાં ઘોળાતા આંતરિક ઘર્ષણો. એના સામાજિક સંબંધો, માનસિક પતનો અને જીવનના મૂલ્યાંકનોમાં સતત આવતા પરિવર્તનોથી પણ ભાગ્યે જ કોઈ અજાણ હશે આ આખી પશ્ચાદ્ભૂમિકા માનવીના વ્યક્તિત્વને ઉદ્વેગના રંગે રંગ્યા વગર [illegible] રહી શકે?

આમ વ્યક્તિથી માંડીને સામાજિક, સાહિત્યિક, રાજકીય, આર્થિક ને ધાર્મિક દરેક ક્ષેત્રમાં ઉદ્વેગનું સામ્રાજ્ય સ્થપાયેલું છે આથી તો આ યુગને 'ઉદ્વેગ યુગ' તરીકે ઓળખાવ્યો છે ને ઉદ્વેગ પર નાનું [illegible] લખાયું છે એમાં એક ચાર પુરુષોના લડાઈ સમયના અનુભવોનું

ઊગરવાનો એક જ ઉપાય એને સૂઝે છે અને તે ઉદ્વેગભરી સ્થિતિમાં રહેવાનો.

રાજકીયક્ષેત્રે પણ જુદા જુદા દેશો તરેહ–તરેહના વાદોની શંકામાં પડ્યા પડ્યા, પોતાને જેમાં શ્રદ્ધા એ જ વાદ સાચો તારણહાર, એમ માન્યા કરે છે. દરેક દેશને કાંઈક અજ્ઞાત ભય ડરાવે છે. જો કોઈ પણ દેશને મૃત્યુનો ભય હોય તો સમજી શકાય એવી વાત છે, પરંતુ વાસ્તવિકરીતે જોઈએ તો એમ નથી. હકીકત એ છે કે દરેક દેશનું માનસ બીજા દેશની રાજકીય વિચારસરણીથી ડરે છે, એના મનમાં બીજા દેશ વિષેનો ભય વધુ ને વધુ ઊંડો થતો જાય છે. જ્યારે પરિસ્થિતિ એવી સર્જાતી હોય કે એક સમૃદ્ધ દેશ બીજા અવિકસિત દેશને પોતે શોધેલાં સંહારક સાધનોથી ડરાવતો હોય કે વારંવાર ધમકી આપતો હોય ત્યારે બીજા દેશના મનમાં અજાણપણે પણ ઉદ્વેગ પ્રવેશ્યા વગર રહેતો નથી.

આથી દુનિયાના દરેક ક્ષેત્રમાં આટલું મહત્ત્વનું સ્થાન ભોગવનાર ઉદ્વેગ વિષે ખૂબ જ ઊંડો વિચાર માનસશાસ્ત્રે કર્યો છે. ડૉ. વીલોહૂબીએ આખીય વિશ્વસંસ્કૃતિના મુખ્ય માનસિક લક્ષણ તરીકે ઉદ્વેગની ઓળખાણ આપી છે. એ જણાવે છે કે ઉદ્વેગનું વિશ્લેષણ કરીએ એ પહેલાં આપણે ઉદ્વેગનાં પરિણામોનો વિચાર કરવો જોઈએ. આત્મહત્યા, માનસિક રોગો ને છૂટાછેડા એ ઉદ્વેગભરી માનસિકસ્થિતિનાં સર્જન છે. છેલ્લાં સોએક વર્ષમાં હિંદ ને જાપાન બાદ કરતાં માનસિક રોગો, છૂટાછેડા અને આત્મહત્યાના કિસ્સાઓમાં એશિયા, યુરોપ તથા અમેરિકાના આંકડા અજાયબી પમાડે એવા છે. આથી ડૉ. વીલોહૂબી સૂચવે છે કે સંજોગો સાથે ગોઠવાઈ જવાની વૃત્તિ, માનવીમાં વ્યક્તિવાદની ભાવના ઉદય થવાની સાથે અદૃશ્ય થતી જાય છે: આથી આધુનિક સંસ્કૃતિમાં ઉદ્વેગનું મહત્ત્વ ખૂબ વધી ગયું છે.

એમ કહેવાય છે કે સૌથી પહેલાં આગલા ચાલીસેક વર્ષ

પહેલાં ફ્રોઈડે (General Introduction to Psychoanalysis નામના પોતાના પુસ્તકમાં માનસના વિભિન્ન અંશો અને માનસિક રોગોના મૂળ તરીકે ઉદ્વેગની ઓળખાણ કરાવી હતી. ત્યાર પછી ઘણાં ય સંશોધનો બાદ આજે પણ લગભગ દરેક મનોચિકિત્સક એમ માને છે કે જાતીયતાની વૃત્તિ અને એમાંથી ઉપજતા માનસિક રોગોનું મૂળ ઉદ્વેગ જ છે. આધુનિક મનોવિજ્ઞાન ઉદ્વેગ દશાની ભાષામાં કહીએ તો (ઉદ્વેગ એ જાતીયતાના રોગનું [illegible] છે' આમ રીતે માનસિક તંદુરસ્ત માણસની દરેક વ્યક્તિ કરતા નાદુરસ્ત વ્યક્તિનું વર્તન તદ્દન જુદું પડે છે. વળી દરેક વ્યક્તિ ઉદ્વેગમાંથી મુક્ત થવા માટે પુષ્કળ ફાંફાં પણ મારે છે, અને તે મનોનિર્મિત ઉદ્વેગભરી પરિસ્થિતિ મુખ પરના ભાવો સ્પષ્ટ ન કરે એવા પ્રયત્નો પણ થાય છે) આથી જ ફ્રોઈડે ઉદ્વેગને એના સંશોધનોમાં ખૂબ મહત્ત્વ આપ્યું છે અને જણાવ્યું છે કે ઉદ્વેગના ઉખાણાને ઉકેલી શકીએ તો સમગ્ર માનસિક જીવન સ્થિર બની શકાય.

હવે આ ઉદ્વેગ શું છે તે આપણે જોઈએ. ઉદ્વેગનું પૃથક્કરણ શબ્દોમાં કરવું ખૂબ મુશ્કેલ છે કારણ કે એ અનુભવની વસ્તુ છે. (જ્યારે આપણે એને અનુભવીએ છીએ ત્યારે જ એની ખબર પડે. અનુભવમાંનો પણ અનુભવ થયા વગર રહેતો નથી. આમ ઉદ્વેગ એક રીતે જોઈએ તો એક જાતની લાગણી (Feeling) છે. આની ચોક્કસ વ્યાખ્યા તો હજુ સુધી કોઈ સમજી શક્યું નથી, પણ જ્યારે મન ઉદ્વેગભરી સ્થિતિમાં હોય છે ત્યારે ઉદાસીનતાનું મોજું શરીરને કોઈ કાર્ય કરવા દેતું નથી અને

પ્રક્રિયા કંઈક ઝડપી બને છે અને આથી જ્ઞાનતંતુઓને તથા સ્નાયુઓને પુષ્કળ જોર પડે છે. પરિણામે માનવી સાવ નિષ્ક્રિય બનીને પથારીમાં સૂતો હોય કે ખુરશીમાં પડ્યો હોય છતાં, આખા શરીરે પરસેવાથી રેબઝેબ થાય છે. વળી આવી શારીરિક પરિસ્થિતિમાં ઉદ્વેગને લીધે એક જાતની અકળામણ થાય છે. માનવી ભૂતકાળના બનાવોને ફરીથી યાદ કરતો જાય છે ને એનામાં અજ્ઞાતભય ઉદ્ભવે છે. આ અજ્ઞાતભયને દબાવવા એ યત્ન કરે છે અને આ જાતના અવરોધમાં કદીય સફળતા મળતી નથી ત્યારે ઉદ્વેગનો જન્મ થાય છે. આમ ઉદ્વેગના એક કારણ તરીકે અવરોધને ગણાવી શકાય. અવરોધને કારણે માનવી નિષ્ક્રિય બની જાય છે. પણ આ અવરોધો બહારના સંજોગો દ્વારા વચમાં આવતા નથી હોતા, પણ આપણી માનસિક દુનિયામાંથી આવતાં હોય છે. અમુક વ્યક્તિને અમુક કાર્ય કરવું બહુ ગમતું હોય પણ સામાજિક રીતે એની કાંઈ જ અગત્ય ન હોય અથવા એ કામ કરવા છતાં એને માનસિક સંતોષ ન થતો હોય ત્યારે એ કામ છોડી દેવા પ્રયત્ન કરે. ઘણા ય જુગારીઓનું માનસ આ રીતે કામ કરતું હોય છે. એમને જુગાર રમવાની મઝા પડે છે, પણ સામાજિક દૃષ્ટિએ એની કાંઈ જ અગત્ય નથી. વળી જુગાર રમવાથી ને ખાસ કરીને વારંવાર હારવાથી સમયનો દુરુપયોગ થયો ને નુકસાન થયું એવું પણ જુગારીઓને લાગે છે. આથી એ ટેવમાંથી મુક્ત થવા પ્રયત્ન કરે છે. આવી પરિસ્થિતિમાં જુગાર દ્વારા મળતો આનંદ અને પોતે પરાણે ગેરેલા મનના પ્રત્યાઘાતો વચ્ચે એક જાતનું ઘર્ષણ જન્મે છે ને પરિણામે મનમાં ઉદ્વેગ જન્મે છે.

ત્યારે એના મનમાં પોતાની જાતની નિર્બળતા અંગે એક જાતની નફરત ઉત્પન્ન થાય છે. આ તિરસ્કારની ભાવના એનામાં હિસ્ટીરિયા જેવો રોગ ઊભો કરે છે. ને એ ઉદ્વેગશીલ બને છે. સ્ત્રી સ્વભાવે ઊર્મિશીલ હોય છે એથી જ એને હિસ્ટીરિયા જલદી પકડમાં લઈ લે છે.

અનિચ્છનીય આવેગોને વ્યક્તિ હંમેશ દમન કરવા મથે છે. વળી ફ્રોઇડના મત પ્રમાણે આપણા મનની ત્રણ ભૂમિકાઓ— 'ઇદ', 'અહં' ને વિશેષ અહં (Id, Ego & Super ego) વચ્ચે ઘર્ષણો ચાલ્યાં જ કરતાં હોય છે. એવું માનવામાં આવે છે કે 'ઇદ' એ મનની સપાટીના તળે, ઊંડાણમાં છે અને માનવીનું અહં દુર્વાસનાઓને બહાર આવવા દેતું નથી ને દબાવ્યા જ કરે છે. જો કે આ બધી દબાવેલી ઇચ્છાઓ સુષુપ્તઅવસ્થામાં (અહં કે વિશેષ અહંનો જાપ્તો ન હોવાથી) સ્વપ્નમાં ક્રિયા કરી જાય છે. આમ છતાં માનવીને રાહત મળતી નથી. ને એક જાતની બેચેની એના મનને કોરી ખાય છે.

ઉદ્વેગનો અનુભવ એકલા માનવમનને જ નથી થતો. આંચળ-વાળાં દરેક પ્રાણીઓને એનો અનુભવ થાય છે. એવું કહેવાય છે કે આંચળવાળાં પ્રાણીઓનો જ્યારે જન્મ થાય ત્યારે તે પળે એમને અજ્ઞાન ભય ને એમાંથી ઉત્પન્ન થતો ઉદ્વેગ સતાવે છે; કારણ કે માનવ-બાળક કરતાં એમનું મન વધુ વિકસિત હોય છે. (અલબત્ત, જન્મ પછી બાળમનને વિકસવાની વધુ તક મળે છે.) માનવબાળ જ્યારે જન્મે છે ત્યારે એનું મન વાસ્તવિક સ્થિતિનો અનુભવ નથી કરી શકતું; કારણ કે જન્મતાંવેંત એની દરકાર લેનારાં પણ ઓછાં નથી હોતાં; જ્યારે પશુબાળની દરકાર લેનાર ખાસ કોઈ હોતું નથી આથી એ ડરે છે.

ઘણા માનસશાસ્ત્રીઓ સાબિત કરે છે કે ઉદ્વેગ એ ભયની પરિસ્થિતિને પડકારવા માટે જન્મેલી માનસિક સ્થિતિ છે અને ઉદ્વેગની

પરિસ્થિતિ એ ભયના પરિસ્થિતિમાંથી છૂટવાની એક છટકબારી છે. ભયની સ્થિતિ જો હમેશ ચાલુ રહે તો આ છટકબારી પણ ખુલ્લી જ રહે છે. માનવી જન્મે ત્યારથી એના મરણના પ્રગતિમાં એ ત્રસ્ત રહે છે. નાના બાળકને નિયમિતરીતે દૂધ કે ખોરાક ન મળ્યા કરે તો એને એનું જીવન જોખમમાં હોય એવું લાગ્યા કરે છે, બાળક વારંવાર રડે છે એની પાછળ આ પણ એક કારણ છે. જો કે તાજા જન્મેલા બાળકની માનસિક સ્થિતિ કેવી હોય છે એ સમજવું ઘણું અઘરું છે, પણ સાથે સાથે એટલું પણ સ્પષ્ટ છે કે પશુઓના બચ્ચા કરતાં બાળક જન્મ પછી પણ થોડા વધુ વખત પરાવલંબી રહે છે. વળી બાળકને મા પાસેથી છૂટું પાડીને એકદમ ઉજાસમાંથી અંધારામાં કે વસ્તીમાંથી એકાંતમાં લઈ જવામાં આવે તો એ અગાધ અનુભવે છે. આને લીધે બાળક નાનપણથી જ અમુક જાતના મજબૂત ને અવિચારી ભયો (Phobins)નું ભોગ બને છે. ઘણુંય બાળકો અંધારાથી, પાણીથી, આગથી, ખુલ્લા કે બંધીયાર જગ્યાથી બીએ છે અને આવી પરિસ્થિતિમાં મૂકાય એટલે એકદમ ડરીને ચીસો પાડીને રડી ઊઠે છે. રડવાથી પણ એમને માનસિક શાંતિ મળતી નથી એટલે એ બિચારાં ઉદાસ રહે છે ને ઉદ્વેગમાંથી મુક્તિ મેળવવા માટે અનેક જાતના માનસિક રોગોના ભોગ બને છે. બાળલકવા એમાંનો એક રોગ છે

ઘણી વ્યક્તિઓ ઉદ્વેગભરી સ્થિતિમાં રહીં સુધી પણ [illegible] છે, તો કેટલીક વ્યક્તિઓ હિસ્ટીરિયા ? જ્ઞાનતંતુની નિર્બળતામાં સપડાય છે જેનો [illegible] ફ્રોઇડ અને એડલરે દર્દીના મનનું પૃથક્કરણ કરીને આ રોગોમાંથી એ [illegible] માટે ઘણી પદ્ધતિઓ શોધી કાઢી છે હિપ્નોટિઝમ અગર ઇચ્છિકા ને [illegible] દાન મનનું [illegible] [illegible] આવે છે, પણ આ [illegible] સુધી પડાયેલ માનેલ એવું મનનું છે સામાન્યરીતે ઉદ્વેગભરી પરિસ્થિતિ થોડો વખત રહે છે ને જ્યારે ઉદ્વેગનો [illegible] થાય ત્યારે વ્યક્તિ પોતે [illegible] [illegible] અથવા કોઈક [illegible] મનનો એનો [illegible] ગભરાવે છે આ [illegible] અનિશ્ચિતતા, અધીરાઈ ને મૂંઝવણ એના ઉદ્વેગના અસરને [illegible] બનાવે છે અમેરિકન [illegible] ઉદ્વેગનો અનુભવ કરતા એક માનવીનું [illegible] સ્થિતિઓમાં ચીતર્યું છે એણે માનવીના માથા સાથે જોડેલા [illegible] એક [illegible] હોય એવું ચિત્ર દોર્યું છે આ [illegible] દ્વારા એણે એમ સ્પષ્ટ કર્યું કે [illegible] માનવીના [illegible] ઉદ્વેગનો [illegible] એવી રીતે [illegible] માનવી [illegible] [illegible] એનાથી પીડાય

[illegible] એમના Clinical Studies in Psycho-pathology નામના પુસ્તકમાં એમની પાસે આવેલા એક દર્દીનું દૃષ્ટાંત નોંધ્યું છે આ દર્દી [illegible] [illegible] પસાર થતા બીતા હતો [illegible] એને [illegible] [illegible] મનોબળ [illegible] હતી એ એમ [illegible] કરતું હતું કે કોઈ [illegible] [illegible] નીચે [illegible] [illegible] મનોવિજ્ઞાનના સિદ્ધાંતો પ્રત્યે તિરસ્કાર હતો [illegible] [illegible] પદ્ધતિમાં એને શ્રદ્ધા નહોતી [illegible] [illegible] એમ એ [illegible] પાસ આવી શક્યા એણે [illegible] [illegible] [illegible] ઉપર [illegible] નોકરીનાં [illegible] [illegible] હતું ને [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] હતો [illegible] એ [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

ભય

•

આધુનિક સભ્યતા અને સંસ્કૃતિના વિકાસની સાથે સાથે માનવજીવન વધુ અસલામતીભર્યું ને ચિંતાતુર બની ગયું છે, આથી પ્રત્યેક માનવી ભયનો શિકાર બની ચૂક્યો છે. મોટા ભાગની વ્યક્તિઓ વ્યક્તિગત, સામાજિક, આર્થિક, ધાર્મિક અને રાજનૈતિક ભયથી ડરતી હોય છે, તો કેટલાંક માનવી સાચા કે ખોટા કાલ્પનિક ભયથી પીડાતા જોવામાં આવે છે. પણ નવાઈની વાત તો એ છે કે આ ભય નામનું 'ભૂત' એકલું માનવીને જ નથી ડરાવતું પ્રાણી સૃષ્ટિમાં એનું અસ્તિત્વ તો હતું જ અને હવે તો એક દેશ બીજા દેશથી ડરે છે. રશિયા અને અમેરિકા જેવાં પગભર રાષ્ટ્રો એકબીજાથી મનના ઊંડા ખૂણામાં ડરતા રહે છે અને પોતાની સલામતી અર્થે કેટલું અઢળક ધન ખર્ચે છે એ ક્યાં અજાણ્યું છે ?

આમ ભયનો સંચાર સર્વત્ર જોવામાં આવે છે. ભયભીત બનેલી વ્યક્તિનાં બધાં કામો રખડી પડે છે. આશા-આકાંક્ષાઓ ભાંગીને નિરાશ થાય છે, એમનું વ્યક્તિત્વ દબાતું હોય એવો એમને ભાસ થાય છે. પોતાની આર્થિક સ્થિતિ અંગે એમને અસંતોષ જન્મે છે, નિદ્રાવિહીન થયાં છે, પોતાની અનિચ્છા હોવા છતાં ગમે તેવી નોકરી સ્વીકારવી પડે છે, સ્વાસ્થ્ય જળવાતું નથી અને માનસિક દુર્બળતા(Nervous Breakdown)ના તેમને ભોગ થવું પડે છે.

(ા સમર માર ાા નાગર ાર પ ા વધા ાગ નથી નહેના
ભર પામેન માણુનો તો એમ જ નાગા ે છે ૪ એનુ મગ ૮
ચાર ખાની થઈ ગત છે એના પગ નછે ૭ પ મેવો નઠ્ઠી નર ૭
અને પેન્મા ધીમ   ાદે ૭ આપણા વિચારો પર પણ ભસર
સમર ચ ન્ર પડે છે । તથી ભસભીન વ્યક્તિઓના વિચાર કઠિન
પતગની જેમ આમતમ અસ્થિરતાપૂર્વ નાથા ખાય છે ને તેના
ભર સિવાર બીજી શી વાત પર એમનુ મન ચોંટતુ નથી ઘણી
ભરો માનસ ાસ્ત્રીઓ એ ભરજ ઝી રોગ માને છે, જેથી માન
વના મનની ખૂ ખાનાખરાબી ચાર ક્ જાનની ઝેરની થાણી નાર
છે એ ભૂનમો બને છે એને અનન નિ ામાં પાડવાનુ મન થાય છ
અને એ સગાનની જે વ્યક્તિ ા ીક નાગે નિગ ાાદી ।
ધૃની બને છે)

આના નવણો નનાતી વ્યક્તિ ા નુસાગનાનુ ામ ખૂબ ઘવ
છે ના સુધી એના મનના નુ સાચ ારણ ા જાણી ન ાય ત્યા
સુધી આગળ વધતુ ખૂબ મુશ્કેલ બને છે ખાર જેના બાળપણમા
માબાપે બો ાાળાના શિક્ષકોએ આ બાબતમા મૂળ ન ાંગી નાખ
વાની જરૂર હોય છે ભય એ એવી વસ્તુ નથી ૪ ે માનવીના
મનમા અ ાધાર । અ ોગોમા—હિમ્મ નાણી ો બ્નેનાવેલ ે બ ાના
ધ મા અપ ાાવી જ—ઘરેને એ તા માપ ો ખાના હોઈએ પીના
હોઈએ ક ન્મના હોઈએ ત્યાર ર ા મનમા ર ાત્ર હોય છે જ
સામુક નમરમા અમુ મમ પૂર ા થવાનો ર વધુ મામની બી
આપવુ ામ અકળાતાપૂર ક ાન નથી પ ા દેતો રમતા વખતે હાર
વાની બી , નિસર ાી લોન ની વખતે પગ ખમી જવાની બીક, બાર
ઓરા ાીરા હોય ત્યારે ઘપરો થવાની બીક અજાણ્યા માણસ સાથે
વાતચીત રનો વખતે અપમાનિત થવા ાી બીક મા ાાીની મા ાાિ
ઝાનિ હરે છે ો એવી નાગણી ટ્અવે)

મોન ા મરના ાાગક મ બોના હોય છ ાાનાની સનામનોના

વાત વાતમાં એમના પર આઘાત કરવાની ટેવ એમના મનને વધુ નબળું બનાવે છે. મોટા ભાગનાં વડીલો તો પોતાની ઈચ્છાઓ બાળકો પર ઠોકી બેસાડે છે ને પોતાનું કહ્યું બાળક માને એ માટે એમને ડરાવે છે. 'તું આમ નહીં કરે તો તને અંધારાની ઓરડીમાં પૂરી દઈશ,' 'તું આવું કરીશ તો દીવાસળીના ડામ પર ડામ દેવડાવીને ફટકારીશ,' 'તું મારું કહ્યું નહીં માને તો બાવો પકડી લઈ જશે ને તારી સાથે નહીં બોલું,' આવા બધા મોંમેળી સત્તા (?) જમાવતાં આપણાં વડીલો બાળકના મનને વિકૃત બનાવે છે અને એના દિમાગમાં આત્મવિશ્વાસ ઓછો કે આવી બાળકની શક્તિ હણાય છે, એ નિરુત્સાહી બને છે. જેમ તે પ્રકારના ખોટી શાંતિ પ્રાપ્ત કરવા મથે છે અને એને બચાવ કરીમાંથી ઠુકરાવ મન થાય છે. અનિશ્ચિત શંકા ને ભય બેસાડવાથી બાળકના મનમાં ભય પ્રવેશે છે અને એની આંતરિક પ્રેરણા હણાય એને જે નવસર્જન કરવાનું મન થાય એને આકાર આપવાનું કામ કઠિન નહીં પણ કપરું બને છે. હીનત્વ કે ભય એક-શક્તિનો થતું છે.

ઘણ ક ઘણા મોટા મોટા માણસોને નિંદા-કુથલીથી બીજા લોકોને આપણને નવાઈ લાગે છે પણ એમાં નવાઈ પામવા જેવું કશું નથી. વસ્તુસ્થિતિ જેમ બનતી કદિ આવવું મનમાં હોય છે એની માનવાનું મન ખૂબ અકળાયું હોય છે. કદીય ન બન્યું હોય કે ન બનવાનું હોય એની કલ્પના કરીને એ ડર્યા કરે છે.' પણ ભયમુક્ત થવા માટેના પ્રયત્નો કોઈ કરતું નથી. એક ઓળખીતા મિત્ર હંમેશા પુલથી દૂર જ ના બીતા. પુલ ઓળંગીને ઘણા દૂરના રસ્તે કામ પતે એમ હોય ત્યાં એ પુલ ઊતરવાને બદલે બે-ત્રણ માઈલનું ચક્કર લગાવે. એમને એનું કારણ પૂછતાં આવતા જવાબમાં કહે એમને એવો ભય લાગે છે કે આ પુલ એમના પર તૂટી પડે તો! જો કે કોઈના પર પુલ તૂટી પડે એવું ભાગ્યે જ બનતું હોય છે. આવા માણસોને જો જમાનાને રંગ-રોગાન કરવાનો ધંધો કરવો પડે તો શી રીતે કરે?

એક લેખક પોતાના ભયનું વર્ણન આ રીતે કરે છે 'મને

નારિયેળના ઝા ના ખૂબ બી લાગતી મને એમ થતુ ક આ બધા નારિયેળ માન માથા પર પડે તો માથુ ગાઈ જાય' આથી એમણે ગામ છોડ્યુ ને જ્યા નારિયેળીના ઝાડ ન હોય એવે ઠેકાણે આન્યા- જાય ત્યા તો ગયેા નહી કારણ એનુ કહેવાય છે કે ઘણા ભય આપણી પાસે આપણે જ્યા જઈએ ત્યા પ છાયાની જેમ આવના હોય છે એક એન્જિનિયર સાહેબ મોટર ગૅરજમા મૂકીને માનના તે પછી એમને ભય રહેતી કે એમણે એમનુ એન્જીન ચાલુ તો નહી રાખ્યુ હોય ને! એનાગ સ્ત્રીને ઘણી સ્ત્રીઓ પોતાના વરના બારણા બરાબર બ ધ કર્યા છે ? નહી એ જોવા અડધી રાતે ગાભરી ગાભરી ઊઠે છે આ વર્તનના મૂળમા પણ ભય જ છે

કેટલાક માણસો અધારાથી બીએ છ, કેટલા ઊંચાઈથી ગર્જે તો ગભરાય છ, કોઈ કોઈ તો એન્જિનના સીટીથી ચમકી ઊઠે છે પાણી એમત ને સાપથી તો સૌ બીએ છે જો ક આ બધા ભય-(Phob as)ની અસર ક્ષણિક છ ને તેથી માનસિક સમતોલપણુ ગુમાવવાનો પ્રસગ નથી આવતો સામાન્ય રીતે એવુ માનવામા આવે

પમાડે તેના ભયનું યાદ જ ન કરવી મારા આવે. તે સાથી રસ્તુ તો એ છે કે ભયથી છૂટવા દૂર જવા પ્રયત્ન કરીને એને જ આપની પાસે આવવા દો. ત્યારથી તમારા સાથી ડીન ભય છે. ભાવી જ ઉદ્દેશીને કહેવું કે 'હું તારાથી ડરતો નથી. તું મારું શું કરવાનો છે? તેનો નથી થાય ભાઈ, મારી સાથે ચાલ તું મારા મહેમાન છે. હું જાણું છું કે જ્યાં સુધી તું મારો ગુસ્સો ન કરે નહીં ત્યાં સુધી તું મારું કાંઈ બગાડી શકવાનો નથી.'

આમ ભયની સાથે આંખેઆંખ મિલાવીને એનાથી મુક્ત થવાના માર્ગ પ્રમાણમાં સહેલો છે. આમ કરવાથી આપણે વધુ આત્મવિશ્વાસુ બનતા જઈએ છીએ ને ભય દુર્બળ બનતો જાય છે. ... મોટર આગગાડીમાં બેસીને મુસાફરી કરતાં ડરતો હોય પણ એણે વારંવાર મુસાફરી કરવી પડતી હોય ત્યારે એ જ્યારે જ્યારે ગાડીમાં બેસે ત્યારે આજુબાજુના મુસાફરોને નિખાલસપણે જણાવી દે કે ભાઈ, મને ગાડીમાં બેસતાં બહુ બીક લાગે છે, પણ મારે એ ... પર કાબૂ મેળવવો છે ને મેળવવાની તાકીદ એવો મને વિશ્વાસ છે.

ડીશ વર્શિપ નામના પુસ્તકમાં નિર્ભય થવાની સલાહ આપતાં ... કોઈપણ દુકાનમાં જતાં ડીલો ... કે એક દુકાનદારની નોકર લાગણી જાગૃતિ વૈજ્ઞાનિક ... પાછીયો ગભરાટનો મોઝાર્ટ ... અવાજથી ડરતો ને શોપનહોર ... અભ્યાસ ... આમ ... દેખાતા ભયના ભોગ થઈ પડનારા માણસોના કિસ્સા ચિત્ર હોય છે સામાન્ય માણસોને એવો ભય હોય છે કે એ કોઈક વખત ગાંડા થઈ જશે. આવા ભયની પાછળ ... વિચાર ... છુપાયેલા હોય છે સામાન્યપણે ... આરોગ્ય જેવો ... હોય છે ... સાથેનો ... લૂંટશે ...

આથી ... ભયની પાછળ અમુક કારણ ... ...

બાળકના મનમાં નાનપણથી જ એકાદ ભય બીજી ક્રિયા સાથે સંકળાઈ જાય છે. એકવાર એક બાળક દૂધ પીતું હતું ને એકાએક બંદૂક ફૂટવાનો અવાજ આવ્યો. બાળક ડર્યું ને મોટા અવાજનો ભય દૂધની શીશીમાં પરિવર્તિત બન્યો. આથી બાળક પછીથી શીશી જોતાંવેંત જ ડરતું ને ચીસો પાડતું. બીજું એક બાળક ખાવા બેસતું ત્યારે કૂતરાને ભસતું જોઈને ખાતાં ડરતું. આવા જડ ઘાલી બેઠેલા ભયને ઉખેડી નાખવાની જરૂર હોય છે. કૂતરાના ભસવાથી ડરતા એક બાળકના ઓરડાના એક ખૂણામાં, એ જમતું હોય ત્યારે કૂતરું રાખવામાં આવતું. એકાદ–બે દિવસ બાળકને કૂતરું ગમતું નહીં ને એને જોઈને ચિડાતું. ત્રીજે દિવસે બાળકના ટેબલની પાસે કૂતરું બાંધવામાં આવ્યું. બાળકે ખાસ વાંધો લીધો નહીં. ચોથે દિવસે બાળક જમતું હતું ત્યારે કૂતરાને એની સામે બેસાડ્યું ત્યારે બાળક એને થોડું રમાડતું જમતું હતું. આમ એક પ્રકારનો ભય મજબૂત ન બને તે માબાપોએ ધ્યાનમાં રાખવું જરૂરી છે.

કેટલાક ભય આનંદદાયી હોય છે. રેંપ એવું માનતા કે ભયનો હેતુ આનંદદાયી છે. બાળકોને સાહસકથાઓ વાંચવી ખૂબ ગમે છે, લડાઈઓના હેવાલ સાંભળવામાં તેને ખૂબ મજા પડે છે ને રૂંવાં ઊભાં થઈ જાય એવા અકસ્માતોના દૃશ્યો સિનેમામાં જોઈને તેમને બહુ મજા આવે છે. આવા ભયની અસર વિચિત્ર પ્રકારની થાય છે. આવું વાંચી–જોઈને બાળક એવું અનુભવે છે કે જાણે બધા સાહસ પોતે જાતે જ ખેડ્યાં હોય, જોયાં હોય ને અનુભવ્યા હોય. એની સાહસવૃત્તિ બતાવવાનું આ સભ્ય જીવનમાં ક્યાંય સ્થાન ન મળતું હોવાને કારણે એ આમાંથી સંતોષ મેળવે છે. એ પોતાને જાસૂસી વાર્તાનો નાયક કે ડીટેક્ટીવ માની લે છે ને આનંદ મેળવે છે. એ ખોટું નથી એવું નથી, પણ આનંદની માત્રા વધારે હોવાથી ભય ભૂલાઈ જાય છે. એકવાર એ

[illegible]ને મૂકવી બાળકની અચાનક એનાથી ધક્કા વાગ્યો, ને તે એને [illegible] પછી બાળકની માતા [illegible]ને તેડી અને [illegible] ઉપાડી [illegible] મૂકેલ બાળકને ધાવણને ધ્યાન પડ્યું [illegible] પડી ફરીથી [illegible] બાળક પાસે તે જોવા લાગ્યું. માતાએ ફરી એ ધ્યાન [illegible] એને તેડી વાળ બાળકને પા! તે માતાનું ધ્યાન [illegible] કર્યો માતાએ જોયું કે એ એની આંખોમાં આનંદ [illegible] [illegible] જોઈને હસે એને બાળક નીચે મૂકી દીધી ને પોતે એની સાથે [illegible] લાગી [illegible] આનંદ [illegible] [illegible] બાળકને સુવાડવાનું મને ખૂબ [illegible] બને છે

ઉપર ગણેલા મનો - નિયમોનુ ... પાલન બાળ મા પ્રેરે
મિનેના ભયન ... રવા માટે પ્રયત્ન કે બાળ જેનાથી ...
કરે છે વગેરે સાધનોનો ... વિચાર કરીને ઉપાર ગોવ
અનિવાર કે અતિશય રઆગ ... બાળ ને ... મોન
શીખવે કે એ ... બાળ નો આજુબાજુન ...
પ્રેમાળ મમતાળુ ને આનદી ... તો બાળ ... ને મનો
નીવ રો ... પ્રસગે બાળ નો હામી ઉકાવવાનો મન ... નો
શિક્ષા નહી કરે તો બાળ ... નાના ... દુ ખોને ...
આત્મવિશ્વાસુ મનગે ને ... અપ ... ભાનવાળુ મનુ
બાળ રીને ... ને બાળ ને ઉનાગી પા ...
અધિકાર નથી સમાજની થાપ ... બાળકને તો એજ ...
માચરવા જોઈએ શિસ્તનો પ્રચાર ... નથી ન ...
એ સમજીને બાળકને પ્રેમથી ... આગળ ... જોઈએ ...
પ્રયત્ના શસ્ત્ર ... બાળ-મન પ ...
મહામૂનો મ પત્તિને હાથે કરીને અમાજવિરોધી બ ... માટે શિક્ષક
ને માબાપો જવાબદાર ગણીએ તો એમા એમ ... અન્યાય થા ...
... ન્યાય

*

કેટલાક વિદ્વાનો ચિંતાને 'જીવનના ક્રમ' તરીકે ઓળખાવે છે, તો વળી કેટલા એને મનના વમળ તરીકે પિછાણે છે આ વમળ ફરી પોતાનો આવિર્ભાવ બહાર વ્યક્ત કરી શકતા નથી આપણી માનસિક પ્રવૃત્તિઓનું એકાદ ચિત્ર આપણે અવલોકીએ તો ચિંતા એનો જોર છે એનો ખ્યાલ આવે કોઈ પણ પ્રશ્નને લાવે ત્યારે આપણે મુંઝાઈ ડહોળાઈ જાય, આપણે કોઈ પણ જાતના નિર્ણય ઉપર પહોંચી ન શકીએ, આપણા જ્ઞાનતંતુઓ અમુક પ્રશ્ન અંગે વિચારવાની શક્તિ ગુમાવી બેસે એટલી હદ સુધી થાકી જાય ને આપણે બેચેની અનુભવીએ ત્યારે જાણવું કે ચિંતા આપણામાં ઘર ઘાલી ગઈ છે ને એ જીવનભર આપણો સાથ નથી જ છોડવાની આમ છતાં ચિંતાના ભારથી જીવન કચડાઈ ન જાય એમ આપણે ઈચ્છતા હોઈએ તો આપણે આપણી જાતનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ, આપણી જીવનપદ્ધતિને આપણે તપાસવી જોઈએ અને આપણા મનોવલણોને ચકાસતા શીખવું જોઈએ આપણા વ્યક્તિત્વની પણ આપણે જાતે જ પરીક્ષા કરી લેવી જોઈએ અને જીવનનો પ્રવાહ સરળ ને અવિરત ગતિએ વહેતો રાખવા માટે આપણે માર્ગમાં આવતા રોડાને દૂર કરતા કરતા રસ્તો સાફ કરતા રહેવું જોઈએ

એમ થાગરીા તેા માના ખ્રુ ા ન ગા_ નો ડાગ્ન ર તેના પિતાનુ નાા ઉનગ નસ્માન થય નુ આથી બાળમન નન તેની માના ચ ર ગ્રુ ા લાગ ાુ ગ્નાર્દ મે ના ા વાનો થઈ ત્યા માતાનુ મપુ થય પરિણામે પુનો પિતા બા અ નો અટ્ટ ે બા મેના _ાાા રુ ામા બા પ્રેરેસા મનના મા પ્રેા સ્તનન રીતે પુત્રા ા વભાર ખૂબ મ્પારી ા ન નારે બા મુકમા ના રવે ઉનના સામ ા ગા ાા પ્રકૃતિ તેનામા ન ના ગ્રહી માના અના ન માને જ્ટેના નમાપુમા તાણે થના અનાથી જ્ટેના ગ્રભ ાનો એગના ન નમા પ્મા નાો ાાતાથી ગનગાા માની મિના સાથે હાગના–મગીવાના તેના નાા પગ નિ ગ્રા ગયા ગ ા ર દરેક મિત્ર એને ગાગ_ ખે આ ે એ ે ર વગગીને ગદુ મેરા માટ કીપગાની ભાવના એ ામા લાગી હતા આથી ગે બાાો ગમિ ા ા ખનેનરૂપ મનો મા સ્થિતિ ન ઉરનાર એમો મનના મ નાના મનુ ા અ ે ોતાનો મગત્રોના દિના તના મન પગ નસાર બતી નરભા વિચ ગીતે ા ા અ નમાણ ચિંતાના અસર શરીર પર પરી શરીરના દાકતગી નપાસમા ગભોગ માદગીા ાઈ ન ચિહ્નો ન જગાા અ ા બિમારી મા ગોના ા ા એમના પડી ા ઝ નમાથી ન ગી ગો અ ા ન નાનતુઓના ાગો ભાગ બના

માતા જ એના જીવનને સુખરૂપ નથી બનાવતા તો તમારે શું એવા ના થવું જોઈએ? જો તમારા પિતા એમના મનમાં અનેક ભયોને સ્થાન આપતા હોય તો તમારે એ ભયમુક્ત બનીને વિશ્વાસ જીવના રાહ એ જોવું જોઈએ

એક વસ્તુ નિશ્ચિત છે કે ગમે તે પ્રકારે તમે બચવાનો પ્રયત્ન કરશો પણ જીવનમાં અનુકૂળ પ્રસંગો એવા આવશે જ કે જેમાં તમારે સહન કરવું પડશે જીવનમાં કોઈ માનવને સુખ નથી મળતું આખું જીવન સાથે રહી નેવાનું સાહુ ઝંખીને આગળ વધવું એમાં જ જીવનની મઝા છે ચિંતાની વિરુદ્ધ જો આપણે હિંમત અને નમ્રતા, અને પ્રસન્નતા કેળવીએ તો જીવનની મોટી જ મુશ્કેલીઓ ઝાંખી પડી જાય આ બધી વૃત્તિઓમાં પ્રેમ એ એક ખૂબ અગત્યની ભાવના છે કારણ કે પ્રેમમાં ભય હોતો નથી જેનાથી જીવનમાં સાહસ આવે છે પ્રેમ હોય તો સૌના મન જીતી શકાય છે.

ા ૃ ભ ા ૭ ા ેમા ા પ ૃ ૭ માણુ
ોય ળી ા જે ીગ અ ેતા ાનુ ાપણુ ર
ાનુ ૭ ે ે આ ાના મ ે ા ેઈએ
ારગુ ક મ ાથ એ પ ચિતા ા પ્ર ૭ ખુશ મ ને
જાને ા ન ન માનિમાનપૂર ન ર શામાં
ાપણુ ો ન મમાનુ ૭ [ૃ નમા] ા ુધી ગતિ હશે
ા ુધા નમારામા ન ી ના તો ા ા ે ન
મે અ ા ા ચિતા પ્રવેશ જ ાનો]

[ાડિાપણ ા ેચેની અ ે અ ા ા
ાના આ બધાં ચિતાના પ િામો છ] આના ના પણ ભ કર
પ િામો ા ા ા પ્ર ુ એક પશાથી— રવુ
મૃદયી પ ાુ એ છ ક આ બધી અસરા ગ ની
િતામોમાથી ા િપ ના પ કાઈના માન ા માણે ાપણી
ુ ની ા ાને પગ રીન ાારાથી કે સાર ાને નહો વાગી
ાથી િપ ા મ થા ને છે ઉપરાનના અતિશર
ારીિ માનસિ શ મથી પ ચિતા ા ે ે] અ આ ચિતા
ાનતુઓ ા ી ાય ાર માનસિ આઘાના સહેવા પડે છે
ા ન મ એ આપ જ મ ન પ્રે છ આ પ્રેરણા
ાએ ન એના ૃ ન પ િામ આ ાના આ રીતે
ન ાનો આધીન ના ા આનુ ાનો મ ા કરવાના ને
ા ગમની ુ ોર્ય ેાનો ને આ સામાન્ય રીત રમના
નમાં સ્થાન ધરાવતા ા છ વળી આપ ામા આપ ા નુ
ા ન ક ાનો અન ા બનાવવાની પ્રેરણા પ ુ રની રીતે
ની ા ેકબીજા મગનાનો સામ િક ા પ ુ ે
િ મજેના હોય છ આ બધી ન ુ એ ને ક ા બીજી રીતે
ાર થી ે એ બ ી આપણા મા નથા ેવો ા ાધા આ ા ા
મ મ ચિતા ન ે પ િ ામે આ ા વ્યક્તિ આનતિ ા ી

જાગે છે. આપણું અહં પ્રેરણાઓનો સ્વીકાર નથી કરતું અને પ્રેરણાઓ એટલી બધી પ્રબળ બને છે કે એનાથી આપણે મુક્ત બની શકતા નથી. આપણે પ્રેરણાઓને 'યેન કેન પ્રકારેણ' દબાવવાની વૃત્તિ ધારણ કરીએ છીએ અને હાથે કરીને મુશ્કેલીઓ ઊભી કરીએ છીએ. આપણામાં ઊર્મિનાં સંઘર્ષો જન્મે છે અને ઊર્મિને યોગ્ય રસ્તો ન જડવાથી તે ક્ષોભમાય છે અને જીવનમાં ખળભળાટ મચાવે છે.

આવી સ્થિતિથી બચવા માટે નિખાલસ હૃદયવાળા બનવાની જરૂર રહે છે. ત્યારે આપણે નિખાલસતા અપનાવી શકીએ છીએ ત્યારે જ આપણા મનની વાત કોઈની સમક્ષ રજૂ કરી શકીએ છીએ. સાથે સાથે આપણી શક્તિઓને ઓળખીને આપણે આકાંક્ષાઓ સેવવાની હોય છે. હવે આ દુનિયામાં ચમત્કારોની સંભાવના 'બહુ ઓછી છે, આથી એની આશા રાખવી એ પણ નકામી જ ગણાય ને? વળી એકની એક વસ્તુ કે વાત પર વારંવાર વિચાર કર્યા કરવો' એ પણ મૂર્ખાઈ છે. સંજોગો પલટાય છે ત્યારે ઉન્નતિ થતાં વાર પણ નથી લાગતી. માનવીના સંજોગોને પલટવામાં ઈશ્વર જેવી કોઈ શક્તિનો હાથ રહેલો છે એ શા સારું ભૂલવું જોઈએ?

અંશોને અનુસરીને વિચાર કરવો જોઈએ. આપણી આંખ જે દેખાય તેને જ જોતી હોય એમ જ જોવાનું હોય છે. ભૂતકાળમાં આપણે ક્યાં હતાં અને વર્તમાનમાં એનાથી જુદાં છીએ એવા વિચારો આપણી નિષ્ફળતાઓની સ્મૃતિ તાજી કરાવે છે. અને આપણને આપણા પ્રત્યે દયા ઉત્પન્ન થાય એવી પરિસ્થિતિ સર્જે છે. સમૃદ્ધ ભૂતકાળને ભૂલીને વર્તમાન જીવનની વાસ્તવિકતા સાથે સ્નેહની નિર્વાસિતો આપણને વર્તમાનમાં જ સ્વાવલંબી રહેવાનો અને ભવિષ્યની ચિંતા કરવાની છોડી દેવાનો સંદેશો નથી આપતા ?

ચિંતા અને ગમગીનીની કાળીમેશ બનાવટોમાંથી બહાર નીકળવું હોય તો આશા ને હિંમત કેળવ્યા વગર કોનો છુટકો થયો છે ? એક વખતની નિષ્ફળતા આખાય ભાવિ ઉપર સજ્જડ છાપ નથી પાડતી, કારણ કે ભવિષ્યમાં અન્ય કેવાં ને કઈ જાતના બળો મદદમાં આવવાનાં છે એની કોને ખબર છે ? આથી જ ઈશ્વરના ભરોસે આપણું જીવન-નાવડું હંકારવામાં જેટલું શ્રેય છે એટલું આપણી બુદ્ધિબળે ચાલવામાં નથી. જૂના વખતની કહેવત ' આદર્યાં અધૂરાં રહે ને હરિ કરે સો હોય ' એમાં જરાય અતિશયોક્તિ નથી.

સંસારના ચક્રને ચલાવનારો હજાર હાથવાળો ધણી આપણી બધી ચિંતાઓ પોતાને માથે લઈને બેઠો છે એવી વૃત્તિ કેળવીએ તો જ આપણે જીવી શકીએ. નહીં તો ગાડા નીચે ચાલતા કૂતરા જેવી આપણી સ્થિતિ થાય. આપણા એક ગુજરાતી કવિની જ કવિતા— ' ચિંતાથી ચતુરાઈ ઘટે, ઘટે રૂપ ને રંગ.........' એમાં કેટલું બધું માનસશાસ્ત્રીય સત્ય છુપાયેલું છે ?

*

નિરાશા



પોતાના આઇસક્રીમની નારી વટવી ખબ હતી ત્યાન ... મા પાસે આવીને કહું કે એ આઇસક્રીમ ખાવો છે ના કહેશે કે ... ખાવાનો એનાથી શરદી થાય ... થાય ... ન્યુમોનિયા થઈ જાય ... વિચાર ... શરદી ... ન્યુમોનિયામાં ... ન સમજતુ હોવા છતા પોતાની આઇસક્રીમ ખાવાની ઇચ્છાને મારી નાખે ને ... પૂરી ... થઈ એને નિરાશ થાય એ જ્યારે ભખ લાગે ત્યારે દૂધ ... મળે ખાવા ન મળે એ ... એના ... સાથે રમવુ હોય ત્યારે મારને એને ... હોય આથી એન રમવા પણ ન મળે એને ... આવે ત્યારે મા ... રમાણા ... રજુ રાત પડી નથી ... પડે ત્યા સુધી રમ આમ બાળકના જીવનવ્યવહારમા વધારેપડતી ડખલ કરતી મા બાળકના જીવનને સમાજની ... નિયમિત ... બનાવવા ... એને નિરાશામય બનાવે છે પણ ... એની ખબર નથી કે ... બાળકના જીવનમા ... છે

આમ બાળકના જીવનમા ... નિરાશાના બીજ રોપાઈ જાય છે તો બાળકની નિરાશા ગુસ્સામા ... છે એ ... સમજવાના ... ગમતા એની ...ને

અવગણીને પોતાની ઇચ્છાઓ વાળના માબાપને બાળક પ્રેમ નથી કરી શકતું અને પોતાની મૂળભૂત જરૂરિયાતો (Basic needs)માં આડખીલીરૂપ નીવડનાર માબાપ ડરવા જેવા લાગે છે. પરિણામે નાનીશી વસ્તુ ન મેળવી શકનાર બાળક નિરાશ થાય છે ને માબાપ પરનો ગુસ્સો રમકડાં પર કાઢે છે. એને રમવા મળેલા રમકડામાંથી કોઈનો હાથ, કોઈના પગ, કોઈનું માથું ભાંગીને એ કાંઈક સંતોષ મેળવે છે. એની સાથે રમનાર નાના નાનાં બાળકો સાથે વારંવાર ઝઘડી પડે છે ને જ્યારે એનું કોઈ જ નથી ચાલતું ત્યારે પોતાની જાત પર ગુસ્સો વ્યક્ત કરીને રહી જાય છે.

આથી નાની નાની બાબતોમાં બાળકની ઇચ્છાઓને અવગણનાર માબાપોએ જરૂર ચેતવા જેવું છે, કારણ કે ઇચ્છા અપૂર્ણ રહેવાને કારણે બાળક અસામાજિક બને છે ને એનામાં ગુનાવૃત્તિ પ્રવેશે છે. આપણા સમાજના ધારાધોરણો એવા છે ને આપણું કૌટુંબિક જીવન પણ એવી રીતનું છે કે એમાં બાળકને ક્યાંય સ્વતંત્રતા નથી મળતી. બાળકને સવારે ૮ વાગે ભૂખ લાગતી હોય, પણ માને ૮ વાગે વખત ન હોય અથવા ક્યાંય બહાર જવાનું હોય તો એને ૭ વાગે દૂધ પીવા માટે બૂમ પડે. બાળક ચાલતા શીખે એટલે એને નવું નવું જાણવા-જોવા મળે, નવી દુનિયા વિષે સમજવાની આતુરતા એનામાં ઊપજે. કોઈપણ નવી વસ્તુને એ હાથ અડકાડે ને સ્પર્શ દ્વારા સમજવાનો પ્રયત્ન કરે, પણ માબાપ ચોકીદારની માફક 'અડી નહીં અડવાનું' કહીને એ વસ્તુ ત્યાંથી ઉઠાવીને ઊંચી મૂકી દે. આના પરિણામે બાળક માટે જ્ઞાનના દ્વાર હંમેશ માટે બંધ થવા જેવું વાતાવરણ સર્જાય. એને જે જાણવું હોય ત્યાંથી એને નકારો મળે. માબાપ એ ભૂલી જાય છે કે જ્ઞાન સ્પર્શ, ગંધ, સ્વાદ, શ્રવણ ને દર્શનથી આવે છે. આથી જ નાનું બાળક વસ્તુને જાણવા માટે તરત મોમાં નાખે છે, જે કોઈ એ જુએ છે તેને અડવાનો, ખખડાવવાનો પ્રયત્ન કરે છે. માબાપ બાળકને ત્યારનો ભોગ રમવા આપે ...

નાચવાની અને ઉછળવાની, કૂદવાની ઇચ્છા છે, પણ ક્યાં? ઘરમાં નહીં, પાણીમાં નહીં, સડક પર પણ નહીં બાળકને ગમે તેમ નહીં રમવાનો, બાગ બહાર નહીં કૂદવાનો, કપડાં બગડવાનાં હોય એ ઓરડામાં નહીં ઉછળવાનો. આમ બાળકને જે રમવું ગમે તેમ તેના એ બધા જ રસ્તા બંધ કરવામાં આપણે ખૂબ શૂરા હોઈએ છીએ જાણે કે બાળકના જીવનમાં નિરાશા કે નાસીપાસી બીજું ન રહ્યું હોય એવી રીતે।

આમ માબાપ તથા કુટુંબીજનો નાના બાળકના જીવનમાં એક પ્રકારની આડખીલી ઊભી કરતાં હોય છે ને બાળકને જે ક્રિયાથી આનંદ મળતો હોય અથવા એનો મેળવવામાં મદદરૂપ થાય તેને બદલે માબાપ જ નિરાશા દેનારાં માટે જવાબદાર બને છે ત્યારે સાથે જ દુઃખ થાય છે કારણ કે સામાજિક વાતાવરણ ને કૌટુંબિક જીવન સાથે એકરૂપ થવામાં જ બાળકના જીવનની સફળતાનો આધાર છે જો બાળક એકરૂપ નથી બની શકતું તો એની શારીરિક ને વૃદ્ધિ જોખમાય છે, અસલામતીની ભાવના એનામાં ઘર ઘાલે છે ને એના વ્યક્તિત્વમાં અસંગતતા પ્રવેશે છે આ બધી વસ્તુઓ એને માનસિક વાદળોના ખાડામાં ખેંચે છે, આથી નિરાશાનો પડછાયો પણ બાળક પર ન પડે એ ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ

શારીરિક–માનસિક ઇચ્છાઓ ન સંતોષાય તો નિરાશા જન્મે છે એમ આપણે જોયું વાતાવરણિક સંજોગો, સામાજિક વ્યવસ્થા ને વ્યક્તિઓને આ ત્રણે બાબતોને નિરાશા માટે જવાબદાર ગણવામાં આવે છે સામાન્યરીતે સૌથી વધુ ભાર વાતાવરણિક સંજોગો પર મૂકવામાં આવે છે, કારણ કે જો બાળકની પૂરેપૂરી દરકાર લેવામાં ન આવે ને બાળકની વારંવાર ટીકા કરવામાં આવે ને નિશાળમાં પણ એના સ્વભાવને અનુકૂળ વાતાવરણ ન હોય તો બાળક નિરાશામાં જ પાંગરે

વગેર નથી રહેતું. એવી જ રીતે કોઈ વ્યક્તિએ મોટી મોટી આશાઓ સેવી હોય પણ ઑફિસમાં એનો માલિક એને ઊંચી પાયરી પર ચડાવવામાં આડખીલીરૂપ નીવડતો હોય ને એને તકનો અભાવ ખૂબ જ સાલતો હોય તો એ નિરાશ થયા વગર શી રીતે રહી શકે? અધૂરું શિક્ષણ, ઘરમાં સંકડાશ, બેકારી ને ઓછી આવક એના જીવનને અકારું બનાવવા માટેનાં સંગીન કારણો થઈ પડે. આમાં એને ન ગમતુંય ઘણું કરવું પડે ને ગમતું કરવાની તક ન મળે ત્યારે વ્યક્તિ અકળાય તો ખરી જ ને? સોલ રોઝનઝ્વીગ નામનો લેખક આવી વ્યક્તિઓની નિરાશાને બાહ્ય નિરાશા તરીકે ઓળખાવે છે ને એના ત્રણ પ્રકાર વર્ણવે છે. (૧) સ્ત્રી પ્રેમ માટે તલસતી હોય પણ એની પાસે સારાં કપડાં ન હોય, (૨) એક બાળક માબાપના પ્રેમ માટે ઝંખતું હોય પણ એનાં માબાપ ગુજરી ગયાં હોય ને (૩) એક બાળક આનંદ માટે ફાંફાં મારતું હોય પણ એના નિશાળિયા દોસ્તો સિનેમા જોવા જતા હોય ત્યારે એને ફરજિયાત ઘેર રહેવું પડતું હોય. આ દરેક દાખલામાં ઇચ્છાને ધક્કો મારીને ધકેલવાની વાત છે. પહેલામાં અભાવ (Deprivation), બીજામા ખામી (Privation)ને ત્રીજામાં આડખીલી (Obstruction) વ્યક્તિને નિરાશ બનાવવામાં કારણરૂપ નીવડે છે.

ઉલ્લંઘી ન શકે તો એના માનસિક જીવનમાં ઘર્ષણ થયા કરે ને નિરાશા કાયમ માટે એને હેરાન કર્યા કરે એવું પણ બને.

ઘણીખરી નિરાશ વ્યક્તિઓની નિરાશાનું મુખ્ય કારણ વ્યક્તિ પોતે જ હોય છે. ઘણીવાર વ્યક્તિઓને તકો મળતી હોય છે, છતાં એનો લાભ ઉઠાવતા નથી આવડતો ને એમની જરૂરિયાતો સંતોષી શકાતી નથી. ઊંડી માન્યતાઓ ને કાંઈક અંશે ભય વ્યક્તિને અમુક બનતી મદદગારકસિઓ સંતોષની અટકાવે છે. જેમકે, એક વ્યક્તિને વકીલ બનવાની ઇચ્છા હોય, એનામાં આવડત પણ હોય ને બુદ્ધિ પણ હોય, પણ આ ઇચ્છાને સંતોષવામાં એનામાં ઘર ઘાલી બેઠેલી લાઘવગ્રંથિ એને નડતી હોય. સંજોગોએ પૂરી પાડેલી તકનો લાભ ઉઠાવી લેવામાં પણ નિષ્ફળતાનો ભય એને નડે. કોઈક એની મશ્કરી કરશે, પોતે નિષ્ફળ નીવડશે તો દુનિયાને શું મોં બતાવશે એવી એવી ભાવના એની આવડત ને ઇચ્છાને ક્રિયામાં પરિણમતી રોકી શકે. આવી ભાવનાને પરિણામે સાંપડેલી નિરાશા આંતર-નિરાશા કહેવાય. વ્યક્તિની શારીરિક ખોડખાંપણ, માંદગી, માનસિક ભય ને લાઘવગ્રંથિ એની ઇચ્છાઓને પરિપૂર્ણ કરતી અટકાવે ત્યારે આંતર-નિરાશામય માનસિક પરિસ્થિતિ ઊપજે.

ફ્રોઇડ નિરાશાના કારણરૂપ એક નવો જ સિદ્ધાંત રજૂ કરે છે. એ એવું માને છે કે માનવીને જે વસ્તુ આનંદ આપે છે તે માનવી કરે છે ને જે ક્રિયાથી એને દુઃખ થાય છે એનાથી એ દૂર રહે છે. માનવીમાત્રની આ સામાન્ય પ્રતિક્રિયા છે. હવે જો એવું થાય કે દુઃખ થાય એવી ક્રિયાઓ એને વારંવાર કરવી પડે તો સુખ મેળવવાની ઇચ્છા જોખમાય. એને સુખ ન મળે એથી એ નિરાશ થાય. ફ્રોઇડની પાસે એક એવી સ્ત્રી નિદાન માટે આવેલી, જે એમ ઇચ્છતી હતી કે એને ને એના બાળકને કોઈ મારી નાખે તો સારું, કારણ કે એને એના પતિ સાથે અણબનાવ હતો. પતિના વર્તનથી એ નાસીપાસ થઈ હતી ને આથી એ એવા પતિથી ઉપજેલા બાળકને પણ જીવતું રાખવા નહોતી માગતી.

એની નિરાશા પતિ પ્રત્યેના ગુસ્સામાં વહેતી સ્પષ્ટરૂપે દેખાતી હતી, આથી જ કોઈક સુખને ભોગવવાની ને દુઃખથી દૂર રહેવાની માનસિક જ અપેક્ષાને મદદ આપવા પ્રેરાયો છે

નિરાશાના પરિણામે વ્યક્તિ વિનાશક વૃત્તિવાળી બનતી જાય છે અને આ વિનાશક વૃત્તિ વધુ વિકસતા એ વ્યક્તિને સમાજવિરોધી કાર્યો કરવા પણ પ્રેરે છે કેટલીકવાર નિરાશાની અપેક્ષા પણ માનવીને ક્રોધિત બનાવે છે જો કે વિનાશની પ્રેરણાના પરિણામો ગાળો બોલવાથી માંડીને ખૂન સુધીમાં આવે છે ખરા સંશોધકોના એક નમૂને નિરાશાની અસર માપવા માટે એક પ્રયોગ કર્યો એમાં એમણે ત્રીસ બાળકો—૯ મહિનાથી માંડીને બે વર્ષ સુધીના—નો સમાવેશ કર્યો એમણે બાળકો માટે બે જાતની પરિસ્થિતિ સર્જી (૧) બાળકોને સઘળી જાતના રમકડાં કોઈ પણ જાતના અવરોધો વગર રમવા આપ્યા (૨) સુંદર ને આકર્ષક રમકડાં બાળકો જોઈ શકે એવી રીતે તારની વાડ કરીને મૂક્યા જેથી બાળકો એને રમી ન શકે કે રમકડાં સુધી પહોંચી પણ ન શકે આના પરિણામે બાળકો તારની વાડને લાત મારીને દૂર કરવા પ્રયત્ન કરવા માંડ્યા કેટલાક બાળકો તારની વાડ પર ચડવા કોશિશ કરવા માંડ્યા વળી કેટલાંક બાળકો પ્રયોગ કરનારને વિનંતિ કરવા માંડ્યા તો કેટલાક ધમકી આપીને આડખીલી દૂર કરવા માટે મનાવવા માંડ્યા બહુ જ ઓછા બાળકો શાંતિથી અંદર મૂકેલા રમકડાંને જોઈ રહ્યા ને અંદરઅંદર વાતો કરીને બેસી રહ્યા

આ વાત ... એ ... ના ... ો એની ... ની
... ી ... ા ... ા ...
... માંગી ને એ ... પ્રમાણે ... ની

... ગાનુ ... મા ... એનાથી ...
... નથી ... ટેવી તીવ્ર ... અગ્રમાની
... એવી વધુ તીવ્ર ... ની ... માનસિક સમતાનપેત્ર
... એના ... મથે ... અને નિગ્રહ ઉપ ... તેમ
... નિગ્રહ ઉપર ... એર ...
... માનતો ... તા એ સમાજ સથ ... મનો ...
... ઘણુંખરું ... તેના
મનમાં અમુક ... એ ... તે ... આપમેળે
... ની ... અમુક વસ્તુ ખાવાની ... થાય એ
... અજ વસ્તુ ખાવા ... એ ...
... અથવા ...
... વસ્તુ ખા ... પસાના ... નિગ્રહના ભોગ
... એનાથી ... ત્યાગ એનમ એ ... ની
... ા ...

આગમા પછી ભાઈને પુત્ર જ ને ત્યાર પિયાની દાદીની સ્થિતિ કરી થાય છે ત્યારે દાદીના નિગશો પરિણામે અંપૂર્ણ નિરુમાન ો ાનાના ઉત્ન અત્નાની ગીઃ જ મે છ

જ્યારે વર્તમાન જીવન વધુ દુ:ખી ... છ સા ... ન માળોનુ નન પ ા ભૂતકાળમા ઝગ લેવુ બની જાય ... ાની માનસિક સ્થિતિ Regression' કહેવામા આવે ... ઝ ન ... ાની ... ાગ માનસચિકિત્સક પમે ... આવે ા એની માએ અમ ફરિયા કરી કે એની છોકરીનુ વર્તન પ... ાનથી ... અત્યારા ... અતાકિક બની ગય છે ... નિદાનની નપાસ પ ચા એવુ સાબિત થયુ કે બાળકી પચ વરની ... ત્યારે એના મા- ... પૂ ... આથી બાળકીના મનમા એ ... અજ ... પ્રવેશતો ત્યારથી જ અનામા અમુક જાતના અસામાન્ય વર્તનના ... ખાતા ... એ ગમે ત્યારે ... તો પથારીમા પેશાબ કરી જતી ... અસપષ્ટ ભય એને સતાવતા એને એના બાપ ... વધુ ... દની પણ જ્યારે તે સાત વરની થઈ ા એની મ ... સાથ છમછડા લઈ લીધા ને બાળકી સાથ જુદા ઘરમા રહેવા લાગી ... બાળકો મા પર ચિડાઈ ને મા ... વાર ... લાગી નિશાળમા ... ઘરમા એનુ વર્તન સાર ... ગડી ગય ... એ સામ ...

જ્યારે એને દવાખાનામાં લાવ્યા ત્યારે એ બાર ગઈ, જમીન પર ખમતી ગમે તેમ ગોબતી ને અદેખાઈથી સળગતી હતી એના મનમાં ચાલતા ઘર્ષણો એના મોં પર સ્પષ્ટ દેખાતા હતા આવા સંજોગોમાં એના મનમાં અસમાનતાની ભાવના એટલી ઊંડી હતી કે એ દૂર ન થાય એ જ મોટું મહાભારત કામ થઈ પડ્યું હતું દાક્તરોએ એને યોગ્ય એવું નાનાપણનું મળવું ને પ્રેમની ભૂખ સંતોષીને એનો રોગ દૂર કર્યો હતો ને એને એના બાપને સોંપવાની માગણી અદાલત પાસે કરી હતી ગહન નિરાશાના આવા સંજોગોમાં જ્યારે બધેથી નિરાશા સાંપડે છે ત્યારે વ્યક્તિ આત્મહત્યા તરફ પણ પ્રેરાય છે

(૨) ગહન નિરાશા વ્યક્તિને બહાના બનાવનારી પણ બનાવી દે છે આવી પદ્ધતિને Rationalization કહેવામાં આવે છે આમાં વ્યક્તિ પોતાની નિરાશા માટે પોતાનો વાંક નથી જોતી અને પોતાનું સ્વમાન સાચવવા ખાતર એ ખોટા બહાના બતાવે છે ઊંચા ઝાડ પરની દ્રાક્ષ જેમ શિયાળના મોંમાં ન આવવાથી એણે એ ખાટી છે એમ બહાનું કાઢેલું તેમ વ્યક્તિ પણ અમુક યોગ્યતા પ્રાપ્ત કરવા માટે પોતે અયોગ્ય હતો એમ નથી કહેતો પણ શિક્ષક માર્ક આપવામાં કંજૂસ હતો એવું બહાનું સહેલાઈથી કાઢે છે બીજી કેટલીક વ્યક્તિઓ પોતાની અશક્તિને સ્વીકારીને ભગવાન જે કરે છે તે સારું કરે છે એવું માનીને ચાલે છે (Sour-grape & sweet-lemon mechanisms) જો કે બંનેની બહાના કાઢવાની રીત તર્કયુક્ત હોય છે

ચિહ્નો જમા [illegible] એનુ [illegible] હોય છે [illegible] બહેરા [illegible] એનુ નથી [illegible] શકતા તે [illegible] શારીરિક [illegible] કારણ [illegible] એની [illegible] માનસિક [illegible] શક્તિઓન [illegible] એમને [illegible] દુખે ગરદી થાય [illegible] સાંભળ[illegible] પાસે વાતો સાંભળવા [illegible] જુએ એને એમ [illegible] ભગવાનની [illegible] એને [illegible] આમ [illegible] શારીરિક [illegible] ગણીએ તો [illegible] બધા રોગો માનસિક [illegible] પરિણામે [illegible] ન્યુમોનિયા [illegible] શારીરિક તપાસમાં [illegible] નથી [illegible] આ [illegible] ને દર્દીના સામાન્ય ચિહ્નો [illegible] છે આવી માનસઆરોગ્ય શાસ્ત્રીઓનુ માનવુ [illegible] જોઈએ

[illegible] માનવીઓ એમના [illegible] નિગરા કરતા [illegible] આવી વ્યક્તિઓની શક્તિ ત્યારે [illegible] નષ્ટ થઈ શકતી નથી [illegible] એમને [illegible] ત્યારે એક [illegible] લીધે [illegible] મેળવી [illegible] આથી એના [illegible] પોતાની શક્તિઓને એવી અનુકૂળ [illegible] કે જે ક્ષેત્રમા એ [illegible] કામ [illegible] મેળવી [illegible] સિદ્ધાંતના પુરાવા [illegible] મોરિથનીઝ [illegible] એનો [illegible]

નિરાશ થયો હોત, ડેમોસ્થિનીઝ એની તોતડાશથી હિંમત હારી ગયો હોત ને રૂઝવેલ્ટ બાળલકવાના ભયથી માનસિક મૃત્યુ વરી ચૂક્યો હોત તો દુનિયા એમને સંગીતકાર, વક્તા કે પ્રમુખ તરીકે પામી શકી હોત ખરી? કુદરત હંમેશાં વ્યક્તિના ઉપર એટલી દયા તો કરે જ છે કે એક જ્ઞાનેન્દ્રિય હરી લે છે ત્યારે બીજી ખૂબ શક્તિશાળી બનાવી આપે છે. માનવી પણ આ રીતે જ આગળ વધતો આવ્યો છે. એક કામમાં સફળતા નથી મળતી તો એની દૃષ્ટિ બીજાં તથ્યો પ્રત્યે તરત દોરાય છે. ઘણાખરા લેખકો, કવિઓ, કળાકારો પણ જીવનની વાસ્તવિકતાથી નિરાશ થયેલાઓના વળતરના પુરાવા જ છે ને?

ને કાંઈ પણ મહિય કાર્ય ન ..ની શકો. બીજે 'મ એના ગા.ર પ્રવૃત્તિઓમા રસ લેવા માંડ્યો હતો. પ્રવૃત્તિ ન ...ના પોતા માર્ક કરે છે એવો સંતોષ મેળવવા માંડ્યો આજે ને ... પ્તિના દિવસ ક્યાર નિરાશા નથી. એને મતો ... છે કે ...ના ...તો ખાયા જ અંતરાયો માનવીને કા તો નિરાશાવાદી બનાવે ... ને કા તો એ ...મા ભમ ... અંતરથી લડવાની નમ્નિ ... ... એનુ ઉ...ના દૃષ્ટાંત પરથી કથિત થાય છે.

આમ નિરાશામાથી અથવા માનવ માન ...નાઓમા વળતર (Compensation), એની ખોટ બીજી ... પૂરી લેવા ... રસ્તે વહી જનારો સતત શ્રમ ... પરિસ્થિતિની ... પૂર્ણ એને અનુસરીને વર્તવાની ચતુરાઈ ન નામાંકિ સંજ્ઞા ... માર્ગની સદ્માર્ગ પ્રવૃત્તિ મુખ્ય ગણાય છે ... ... ઊર્ધ્વીકરણ (Sublimation) ને પૂરકતા (Substitution) એ બંને માનવી પરિસ્થિતિ સાથે ગોઠવી આપવા માટેના ઉત્તમ ... છે. ઊર્ધ્વીકરણની પ્રક્રિયામા માનવાની ઊર્મિઓ ... ... માનવીની આજુબાજુનુ વાતાવરણ એની જાતીય પ્રેરણા ... અમરી બનાવવા માટે અનુકૂળ ન હોય ને એને ઘણા અવરોધો નડતા હોય એને એમ લાગતુ હોય કે એની જાતીયતાનુ દમન કરવાથી ખરાબ પરિણામ આવશે ત્યારે એ ... ઉત્પન્ન કરે ... સાહિત્ય તરફ, પ્રેમના ... ... પ્રેમપત્રોના ... તરફ એની વૃત્તિને ... ... શકે. માનસશાસ્ત્રીઓ ... ... તો બધી જ ...ઓ—... ... કે ...—જાતીયવૃત્તિના ... ... જ ... છે. ન્યૂનતા પૂરવાની નીતિ પણ ... સંતોષ ... સાધન જ છે. સમાજે સ્વીકારેલી નીતિનુ જ આમા પાલન નથી કરવામા આવતુ, પણ સમાજ દ્વારા એ નીતિ ... ... પામેલી પણ હોય છે. આથી વ્યક્તિના મનમા ઊંડા ... ...

આમ આપણે નિરાશા ઉપજવાના કારણો એના વિવિધ વળગો અને એમાથી છૂટવાના ઉપાયો જોયા સૌથી ઉત્તમ માર્ગ તો એ છે કે નિરાશાના ભૂતને વ્યક્તિના મનમાથી ગમે તે પ્રકારે દૂર કરવુ બાકી નાતી ક્રિયો જોવાથી ? ના ગીતો ગાવાથી નિરાશા દૂર થવાની નથી એ નક્કી છે નિરાશાને ખખેરવા માટે તો ખડે પગે ઊભા થવુ જોઈએ ને અનેકવિધ પ્રવૃત્તિઓમા મનને રોકી રાખવાનો સતત પ્રયત્ન કરવો જોઈએ નમણે હાથ દઈને બેસી રહેવાથી કાંઈ ન વળે આગ લાગી હોય તો ગોતવાના પ્રયત્ન કરવા જ પડે ને?

ભાગેડુવૃત્તિ

૭

માણસ [illegible] માનવ [illegible] ગૂંગળાવે [illegible] [illegible] પરિપૂર્ણ [illegible] રાખતા [illegible] મનવૃત્તિ (Repression) [illegible] અથવા [illegible] ભાગ [illegible] વૃત્તિ [illegible] આ [illegible] વૃત્તિ માનવજીવનની [illegible] અથવા [illegible] અને રોગો ઊભા થાય [illegible] તેથી વ્યક્તિ [illegible] માનસિકતામાંની આપણી ખામીઓ [illegible] ત્તિઓ [illegible] અપાતા [illegible] બે માર્ગ ભાગની વ્યક્તિઓ [illegible] કે આ [illegible] આગળ ભાગેવૃત્તિની [illegible] વ્યક્તિના મનની [illegible] આ વ્યક્તિ એની સાથેની [illegible]

ી એકાકીપણાની ભાવના દૂર કરે છે ને બીજું એના મનની ાયેલી ઇચ્છાઓને મજબૂત રીતે પકડી રાખે છે જેથી બહાર આવી ઢેશકે. આવી વ્યક્તિઓ ચિત્ર સારું હતું કે નહીં એની દરકાર નથી ાથી કારણ કે ચિત્રની કળા-બાજુ સાથે કે એનાં પાત્રોની રજૂઆત થે એને કાંઈ લેવા દેવા નથી. એને તો એના મનને રંજન કરે ાી વસ્તુની જ જરૂર હોય છે. અને ચલચિત્ર એના મનનાં ઘર્ષણોથી ાને દૂર રાખવામાં સફળ નીવડે છે. જો કે મોટા ભાગનાં માનવીઓ સ્તવિક સંજોગોથી છૂટવા માટે પણ ચલચિત્રોનો આશરો લે છે એ ારી વાત નથી.

ઘણીવાર પોતાનો દોષ કબૂલવાને બદલે બીજા ઉપર ચાંક દોળીને Projection) પણ માનવી છટકતાં હોય છે. આમાં અહં ને ાયેલી ઇચ્છાઓ વચ્ચેના સંગ્રામનું રૂપાંતર સામાજિક વ્યવસ્થા ને ાહંના ઘર્ષણમાં થાય છે. આવે વખતે વ્યક્તિ કદાચ ક્રૂર બને તો ણ, એ કહેશે કે 'હું ક્રૂર નથી, ક્રૂરતા તો સંજોગોમાં જોઈએ ટલી વેરાયેલી પડી છે.' આમ એ પોતાનો દોષ સંજોગો પર ઢોળી ાામાં જરાય અચકાતી નથી. આવી વ્યક્તિઓ ઘણીવાર જૂની ામાજિક વ્યવસ્થા બદલવામાં ને નવી સ્થાપવામાં સક્રિય ભાગ લેતી ાય છે અને સમાજના હિતની દૃષ્ટિએ ઘણાં સુંદર કાર્યો કરતી હોય . કારણ કે વ્યક્તિ જેના ઉપર દોષ ઢોળે છે એ સંજોગો કોઈનેય ાનિકારક નથી હોતા પણ દોષ ઢોળવાની યાંત્રિક ક્રિયા એવી છે કે ? રાઈને પહાડ જેવી મોટી બતાવી શકે છે. જો કે દુઃખ એ વાતનું ે કે વ્યક્તિ સમાજને બદલીને પણ પોતાની આંતરિક વ્યથા દૂર કરી ાકતી નથી કારણ કે મૂળ તો એ મનમાં જ હોય છે.

વિશેષતાઓ સાથે છે. જેમકે દિલના અમુક પ્રાંતોની એ વિશેષતા છે કે, ત્યાં લોકો શાકાહારી રહેવામાં પોતાનું ગૌરવ સમજે છે. અહીં શાકાહારી રહેવું એ એક સાંસ્કારિક વિશેષતા થઈ, આવી રીતે માણસ એની સાથે તાદાત્મ્ય સાધીને શાકાહારી વ્યક્તિઓનો સમૂહ બનાવી શકે છે. ને પછી એ સમૂહનાં અમુક ધારા-ધોરણો તૈયાર કરવામાં આવે છે. આ પ્રવૃત્તિમાં એનું અહં સંતોષ મેળવે છે ને એ પોતાને સહીસલામત માને છે. વળી આમાં એક વ્યક્તિ આખાય સમૂહ સાથે એકરૂપ બની જાય છે ને પોતાનાં વિધાનોને સમૂહ પર ઠોકી બેસાડતી નથી. પોતાના અહંની સમૂહના અહં સાથેની એકતા સાધીને એ ઘણું મેળવી શકે છે. એને, પોતે - અલગ વ્યક્તિ તરીકે ન મેળવી હોય એવી, શક્તિ, કાળજી ને સલામતી મળે છે. ને બીજું કોઈ એની દરકાર લેનાર છે એવી ખાત્રી મળે છે. આમાં એ વધુ સામાજિક બની શકે છે. કારણ કે જુદાપણાની ભાવના એને સતાવતી નથી ને એ સમાજ સાથે વધુ ને વધુ હળતીમળતી થાય છે. જો કે આમ કરવાથી એના બધા પ્રશ્નો ઉકલી જતા નથી, એ બધા પ્રશ્નોનું રૂપાંતર બીજા રૂપમાં થાય છે. એના અંગત પ્રશ્નો સામાજિક બની જાય છે ને સમૂહ સાથે મળીને એનો ઉકેલ આણવા પ્રયત્ન કરે છે. આમ જોતાં આ જાતની એકાકારી એ આદર્શ સ્થિતિ મનાય છે. પણ એનો જો દુરુપયોગ કરવામાં આવે તો વ્યક્તિ જડ ને અસભ્ય બની જાય છે. જો કે આવી સ્થિતિ ભાગ્યે જ ઊભી થાય છે. ઘણુંખરું તો વ્યક્તિ અનાત્ ધર્માભિમાન દૂર કરવા માટેની સારી ભૂમિકા તૈયાર કરે છે. આથી સામાજિક સમૂહ સાથેની એકતા એક રીતે બહુ સારી મનાય છે, પણ આપણાં માબાપો, કિશોરાવસ્થામાં પ્રવેશેલું બાળક સમાજ સાથે બહુ હળે-મળે કે અમુક સમૂહના નિયમો પાળે, એ પસંદ કરતાં નથી એ બહુ ડહાપણભર્યું નથી. બાળકને વ્યક્તિત્વની આદર્શ ભૂમિકા તરફ દોરી જનાર તક ને બળનો ઉપયોગ માબાપ કરવા દેતાં નથી; આથી બાળક અતડું બની જાય છે.

સારો રસ્તો નથી માટે વાસ્તવિકતાને બાદ કરી બીજાં દ્વારા ભૂલવાનો માર્ગ માત્ર નકામો ને હાનિકારક છે

કલ્પિત બાબતોને ખોટા બહાના બતાવવાની ટેવ પાડનાર જ આ પ્રક્રિયાને 'Rationalization' કહેવામાં આવે છે આધુનિક સંસ્કૃતિમાં બુદ્ધિવાદને એટલું બધું ઊંચું સ્થાન આપવામાં આવે છે વ્યક્તિ પોતાની વર્તણૂકનો બચાવ કરવા ખાતર તાર્કિક શક્તિ તથા બુદ્ધિનો ઉપયોગ કરતો થઈ જાય છે જો જ્યારે પોતાનો બચાવ જ છે ત્યારે જાગૃત નથી હોતો પણ એના આન્તરિક ધર્મો એને એમ કરવા પ્રેરે છે એમાં અલબત્ત સગવડ અને પોતાના વર્તનનો બચાવ એ બે મુખ્ય ઉદ્દેશો સમાયેલા હોય છે અનેક પ્રક્રિયાઓમાંથી આનો ઉપયોગ બહોળા પ્રમાણમાં કરવામાં આવે છે માટે એ સારી છે એવું માનવાની ભૂલ આપણે ન કરીએ એ ખાસ ધ્યાનમાં રાખવાનું છે આપણા રોજિંદા જીવનમાં જાણે-અજાણ્યે આપણે એનો ઉપયોગ કર્યા કરીએ છીએ એ હકીકત છે જે વ્યક્તિ કાર્ય દ્વારા વાસ્તવિકતાથી દૂર ભાગે છે એનો જ દાખલો લઈએ એ એમ કહેશે કે કામ તો એક જાતનો ઈશ્વરીય આશીર્વાદ છે એ એમ નહીં કહે કે એ પોતાના પ્રશ્નોને ભૂલવા માટે પોતાને કાર્યમાં રોકી રાખે છે એવી જ રીતે એ એમ પણ કહેશે કે એના કુટુંબને પોષવા માટે એણે સખત મહેનત કરવી જોઈએ ને આજકાલ ધંધાદારી હરીફાઈ ખૂબ વધી ગઈ છે એટલે બીજી સંસ્થાઓની સામે બજારમાં ટકી રહેવા માટે આવી રીતે ખાઈપીને મંડવું જ પડે છે એની બધી દલીલો સાચી અને સ્વીકાર્ય લાગે તેવી હોય છે અને એમાં જ આ બહાના બતાવવાની ક્રિયાની સફળતા છે કારણ કે વ્યક્તિને પોતાની આબરૂ, ગમે તે પ્રકારે જાળવવાની હોય છે આથી એ 'Rationalization'નો આશ્રય લેવો પડે છે કોઈ વખત [illegible] કોઈ ભૂલ કરી બેસે ત્યારે પોતે ઉતાવળમાં હતી એવું [illegible] શકે છે [illegible]

બતાવવા પાછળ એનો ઉદ્દેશ એટલો જ છે કે પોતે કપડાંની પસંદગી કરવામાં કુશળ તો છે જ એવું એણે સિદ્ધ કરવું છે. એવી જ રીતે સવારે બહુ મોડા ઊઠનાર ઘણા લોકો પાડોશી આગળ એવો બચાવ કરવા માંડી પડે છે કે આ રાત્રે બહુ મોડા સૂતેલાં કે એમની તબિયત બરાબર નથી. એક ડ્રાઈવર પોતે અકસ્માત કરીને બીજા ડ્રાઈવરનો વાંક કાઢી શકે છે ને પોતાની પત્નીએ ટપાલ-પેટીમાં નાખવા આપેલી ટપાલ યાદ કરીને ન નાખી શકનાર પતિ પત્નીએ ખાવાનું મોડું બનાવ્યાની વાત આગળ ધરીને પોતાનો બચાવ કરવા પ્રયત્ન કરે છે. બધા જ દાખલાઓમાં પોતાના અહંને નિષ્ફળતાના દુઃખમાંથી બચાવવાનો જ ઉદ્દેશ છે. એક માણસ બહારગામ જવા ઊપડ્યો ને ભૂલભૂલમાં બીજી ગાડીમાં બેસી ગયો, એમાં એને કેટલાક ખોટા ખર્ચમાં ઊતરવું પડ્યું, થોડો વખત પણ બગડ્યો ને હેરાન થયો એ નફામાં. પણ મુસાફરીનો અનુભવ રજૂ કરતી વખતે એણે એમ વર્ણન કર્યું કે એને ખોટી ગાડીમાં બેસી ગયા બદલ જરાય પસ્તાવો નથી થતો અને એને ઘણું નવું જાણવા મળ્યું. આમ જ્યારે બહાનાં બતાવવાની ટેવ થાય ત્યારે કોઈકવાર વ્યક્તિ આત્મવંચના (Self-deception) કરી બેસે છે.

ઓળખાવવામાં બુદ્ધિનું ડહાપણ છે. એના કરતાં બચાવવૃત્તિને સંરક્ષણની વૃત્તિ (Self-preservation instinct) સાથે સરખાવીએ એ વધુ ડહાપણભર્યું જણાય છે.

ચોથો સારો રસ્તો એ છે કે આંતરિક ઇચ્છાઓનું દમન ન કરવું. તરસ લાગે ત્યારે પાણી પીવું ને ભૂખ લાગે ત્યારે ખાવું. નિશાળમાં મોડો નંબર પાસ ન થવાતું હોય તો મહેનત કરીને ઊંચો નંબર મેળવવા યત્ન કરવો. આથી ઇચ્છા સંતોષાય ને કોઈ પ્રકારનું માનસિક ઘર્ષણ નહીં થાય. પછી ઘર્ષણમાંથી છૂટવાનો પ્રશ્ન જ ક્યાંથી ઊભવતો? માનવીની દરેક ક્રિયા હેતુપૂર્વકની હોય છે. આથી સારા હેતુ તરફ દોરી જાય એવી ક્રિયાઓ કરવી એ જ સૌથી ઉત્તમ માર્ગ છે. માનવીની ત્રણ મૂળભૂત જરૂરિયાતો—શારીરિક, માનસિક ને સામાજિક—ન સંતોષાય તો જ ઘર્ષણ ઊભું થાય છે એ આપણે આગળ જોયું. વળી જો વ્યક્તિત્વની સમતુલા જાળવી રાખવી હોય તો કોઈપણ સંજોગમાં આ આવશ્યકતાઓ પૂરી કરવાનું જ બની રહે.

આપણે જોઈએ છીએ કે દિવસે દિવસે માનવજીવન જટિલ બનતું જાય છે. કુટુંબ નિભાવવા માટે ને સામાજિક પ્રતિષ્ઠા જાળવવા માટે આર્થિક તેમ જ શારીરિક જરૂરિયાતો વધારવી પડે છે. આજુબાજુનું રાજકીય તેમ જ સામાજિક વાતાવરણ પણ આપણા મન પર ઘેરી અસર જમાવે છે. કામકાજના બોજાથી એટલો અકળામણ જાગે છે કે શાંતિના શ્વાસ લેવાનો પણ સમય નથી રહેતો. મનની કદી સ્થિરતા નથી હોતી. એ પ્રસંગે ઘરની સમસ્યા હોય છે ત્યારે જ પ્રેમ ને માનસિક હૂંફની જરૂર રહે છે. મનુષ્યનું ગૃહજીવન સુખી ને સંતોષી બનાવવાની જરૂર રહે છે કારણ કે જેટલી સમસ્યા આપણે ઘરમાં ઊભી કરીએ છીએ તેમાં રહેવા જતાં નાખીએ છીએ. એનાં કરતાં આપણે કૌટુંબિક જીવનનો ઉકેલ શોધી

શકતા નથી. એવી જ રીતે જો કોઈ વ્યક્તિ જરાય લોકપ્રિય ન હોય તો એને લોકપ્રિય બનવાના કોડ જાગે છે, કોઈને પોતાના ધર્મમાં શ્રદ્ધા ન હોય તો એને બીજા ધર્મમાં જોડાવાનું મન થાય છે; આ બધા પ્રશ્નો અંગે નિર્ણય લેતાં પહેલાં ખૂબ મનોમંથનોની જરૂર પડે છે, આ મનોમંથનોથી કંટાળી જઈને માનવી નિષ્ક્રિય બનીને બેસી રહે તો એ પોતાના આજુબાજુના સમાજની વ્યવસ્થા બદલી શકતો નથી. મંથનો એને હેરાન કરે છે એ નફામાં.

મંથનોની વધારેપડતી હેરાનગતિ જ વ્યક્તિને વાસ્તવિકતાથી છટકવા માટેનું નિમિત્ત બને છે. આ સ્થિતિ નીચેના ઉદાહરણથી બરાબર સમજાશે.

એક યુવક પોતાની પસંદગીની યુવતી સાથે પરણ્યો. યુવતીની માએ એની પાસેથી વચન લીધેલું કે એ પોતાના મોટાભાઈ—જે માંદો ને પોતાનું પોષણ કરી શકે તેવો નહોતો —ની દરકાર લેશે. યુવતીએ જ્યારે વચન આપ્યું ત્યારે એને ખ્યાલ નહોતો કે પાછળથી નવા પ્રશ્નો ઉદ્ભવશે. જેમ જેમ વખત વીતતો ગયો તેમ તેમ ભાઈ તો પોતાની બહેનની નરમાશ ને વચન પ્રત્યેની વફાદારીનો ગેરલાભ ઉઠાવવા મંડ્યો. વાત એટલે સુધી આગળ વધી કે યુવતી પોતાના પતિનું કાંઈ જ કામ કરી ન શકે એવી રીતે ભાઈએ બંનેની શક્તિ ને સહાનુભૂતિ લૂંટવા માંડી. પેલા પતિને ખાતરી થઈ કે આ યુવક માનસિક દર્દી છે અને જો ઇચ્છે તો એ પોતે પોતાનું પોષણ મેળવી શકે તેમ છે, પણ એને કામ કરવું નથી ગમતું ને કોઈનું ધ્યાન હમેશ એના પર રહે એવી આંતરિક ગુપ્ત ઇચ્છાને એ આ રીતે સંતોષે છે. આવી માન્યતા જ્યારે પતિ પત્ની સમક્ષ રજૂ કરતો ત્યારે ઘરનું વાતાવરણ ઉગ્ર બનતું. ધીમે ધીમે ઘર્ષણો વધતાં ગયાં ને પત્નીએ સંભળાવી દીધું કે એ ભાઈના પક્ષે વફાદાર રહેશે. જ્યાં પતિએ એમ માન્યું કે એની

ગ્રંથિને માતૃગ્રંથિ (Mother-Complex) સતાવે છે એટલે એણે ઘર છોડવાનો નક્કી કર્યું એને ઘર છોડવું ગમતું નહોતું કારણ કે એને પોતાના બાળક પર અગાધ પ્રેમ હતો એને એમ પણ સમજાતું હતું કે જો છોડશે તો એ પોતાની ધંધાદારી યોગ્યતા ગુમાવશે આથી એ કંઈ નિર્ણય લઈ શક્યો નહીં એના ઘણીએ ધીમે ધીમે હિસ્ટીરિયાનું રૂપ લેવા માંડ્યું, ને એ વધારે ચિંતામાં ખૂંપ્યો વળી એવી પરિસ્થિતિ પણ ઉત્પન્ન થઈ કે ઘર છોડાય તેમ ન લાગ્યું ને ઘરમાં રહેવાય એમ પણ નહોતું એની એને ખાતરી થઈ એ વિચારો અગાધ થયું ને રાક્ષસની વચમાં સપડાયો હોય એવું એને લાગ્યું, આ હિસ્ટીરિયાના હુમલામાં બેભાન અવસ્થામાં પડ્યા રહેવામાં જ એને માનસિક શાંતિ મળતી મળી આમ એણે પોતાના દર્દોથી મુક્તિ મેળવવા માટેની પ્રણાલી તરીકે હિસ્ટીરિયાનો ઉપયોગ કર્યો

સમજી જાય છે. આવી વ્યક્તિઓ ઊંચાં ધ્યેયો પસંદ કરે છે, જાહેર પણ કરે છે, કાંઈક નવી શોધખોળ કરવાના પ્રયત્ન કરતી હોય એવો ડોળ પણ કરે છે, પોતાની વાતોને મીઠું મરચું ભભરાવીને બીજા સમક્ષ રજૂ કરે છે ને બીજાની શક્તિઓને નીચી પાડવાનો કે વખોડવાનો પણ પ્રયત્ન કરે છે. આવી વ્યક્તિઓ મશ્કરી સહી શકતી નથી, ને પોતાના કામમાં કોઈ ડખલ કરે એ એમને ગમતું નથી એમને વાતવાતમાં ખોટું બહુ લાગે છે. આ બધાં લક્ષણો એમના વ્યક્તિત્વની અસ્થિરતા સિવાય બીજું સૂચવતાં નથી. આવી વ્યક્તિઓ પોતાના દુ:ખને ઢાંકી શકે છે પણ એમના જેટલી આત્મવંચના બીજી કોઈ છટકબારીઓ અપનાવનાર નથી કરતા એ પણ હકીકત છે. આ રસ્તો વધુ ભયંકર ને હાનિકારક છે. કારણ કે આ રસ્તે જનારી વ્યક્તિઓ સંહારાત્મક પણ બની જાય છે ને એમને કાસદેસરની લોકપ્રિયતા નથી મળતી કોઈનું ખૂન કરીને પણ જાહેર થવામાં એ આનંદ માને છે.

બધી છટકબારીઓમાં સૌથી ઉત્તમ ઊર્ધ્વીકરણ છે એમાં આતરવ્યથાને એક ચોક્કસ રસ્તે સારાં ધ્યેયો તરફ દોરવામાં આવે છે ી સંસ્કૃતિએ માન્ય કરેલું હોય એવું ધ્યેય પસંદ કરવામાં આવે છે. બાયેલી ઇચ્છાઓ માટે એ સારામાં સારુ સાધન છે. બધી જ જાતની ક્રિયાઓનો એમાં ઉપયોગ કરવામાં આવે છે બીજી બધી છટકબારીઓમાં વ્યથા ઓછી કરવા માટે કોઈ પણ જાતનો ફેરફાર આંતરમનની ક્રિયામાં નહોતો કરવો પડતો પણ આમાં તો આતરમનની મ ત્રણામાં મૂળભૂત ફેરફાર કરવો પડે છે આને પરિણામે મન ખરાબ કે બનાવવી પડે એવી ઇચ્છાઓ જ કરતું નથી. જ્યારે ઊર્ધ્વીકરણ— ઇચ્છાઓનું—થાય છે ત્યારે માનવીને સંજોગોથી છટકવાની જરૂર નથી રહેતી. એ એની જરૂરિયાતો પૂરી કરવાનો સંતોષ અજ્ઞાત મનના સાધન વડે ખોળી લે છે. એ દમનમાં માનતો નથી, એ તો પૂરકનીતિ

(Substitute)મા મળે છે sublimation મા આવેગ વાળી ઇચ્છાઓને એ પૂરી કરવાના પ્રયત્ન કરે છે બીજી રીતે ઇચ્છાઓ સિદ્ધ ન થાય તો એને પણ ઊર્ધ્વગામી બનાવે છે જેમકે કવિના મનના મનોભાવ ખૂબ ઉત્કટ થાય ત્યારે એ ગદ્યમાં વધુ તીવ્ર બનવા લાગે તેમ ક્રિયા વાળી કે કલ્પનાવાળી કવિતા રૂપે કરી શકે પણ ખરો સર્જક કલાકારો પ્રેમ આદિ ભાવ કરે એવી પદ્ધતિ ઇચ્છાઓના મનોભાવ માટે અપનાવવામાં આવે છે એના મૂળમાં જ આદર્શવાદી વ્યક્તિઓ પણ પોતાની ઇચ્છાઓ ચકાસીને સારી ઇચ્છાઓને જ બળવાન બનાવે છે આમ ઊર્ધ્વીકરણ અઘરું નથી એમાં સાર શું છે ખોટું શું એટલું પારખવાની જરૂર રહે છે વ્યક્તિ ટેવાઈ જાય પછી તો પાણી અનુસરતા પાતા નથી ને સારું હોય એ જ એના મનમાં પહેલું આવે છે ઘઉંમાંથી કાંકરા વીણી જેમ આપણે એનો ઉપયોગ કરીએ છીએ તેમ વ્યક્તિ પણ પોતાની વાસનાઓને ફેંકી દે છે ને સારા પ્રેરણા ગ્રહણ કરવાની ક્રિયાશક્તિ ધરાવે છે

એક લેખકે એવું કહ્યું છે કે વિવેકશક્તિથી ને વિચારનો ઉપયોગ થાય તો બધી જ માનસિક બીમારીઓ માણસના શરીરયંત્રને સુધારવા માટેનું તેનું કામ કરે છે ગૂંચવણવાળી પરિસ્થિતિ આવી રીતે માનસિક બનાવી શકે છે એકધારું કામ દુઃખી ન નિષ્ફળ લાગે શારીરિક અવરોધો સામાજિક દોષો મેળવવામાં મળેલી અસફળતા વ્યક્તિત્વની ઇમારતને હચમચાવવાના પ્રયત્નમાં સફળ નીવડે તો પહેલાં ઊર્ધ્વીકરણને જો ઉપચાર તરીકે અપનાવી લઈએ તો ખાસ નુકસાન થતું બચી જાય છે બાકી ગમે તે ઉપચારનો આધાર મેળવીએ આશરો લઈએ તો જીવન હતું ન હતું બની જાય છે સારું શું ખોટું શું એ નક્કી કરવામાં પણ વ્યવહારિક બુદ્ધિની જરૂર પડે એ તે માનવી પાસે હોય તો ખાસ વાંધો નથી આવતો આપ-

બુદ્ધિ જ જો ખોટે રસ્તે દોરે તો એમા કોનો વાક કાઢવો? આથી બુદ્ધિને ઠેકાણે રાખીને વૃત્તિઓનું ઊર્ધ્વીકરણ કરવુ એ જ સફળતાની ચાવી છે

વાસ્તવિકતાથી દૂર ભાગવાની વૃત્તિ જ માનવીને અશ્રદ્ધાળુ ને નિરાશાવાદી બનાવે છે દ્રાક્ષના વેલાને ન પહોંચી શકનાર શિયાળની માફક ચાખ્યા વગર 'દ્રાક્ષ ખાટી છે' એમ કહેવુ એ સમાજમા ઘણા માણસો માટે નિયમ બની ગયો છે જ્યા સુધી સતત ખંતથી કામ કરવાની ને પોતાની નબળાઈઓને સ્પષ્ટ રીતે સમજી એનુ વૈજ્ઞાનિક રીતે પૃથક્કરણ કરી એ દૂર કરવાની વૃત્તિ નહી કેળવાય ત્યા સુધી માનવી ઉન્નતિ નહી કરી શકે આથી જ નિરાશ થયા વગર પરિસ્થિતિનો સામનો કરવાની ટેવ પાડવી જરૂરી છે ઇગ્લેંડના વડા પ્રધાન વીન્સ્ટન ચર્ચીલે, જર્મન લશ્કરે ફ્રાંસ કબજે કર્યું અને ઇંગ્લેંડ પર બોંબ ફેંક્યા, ત્યારે પણ ગભરાયા વિના એની એ આંગળીની વિજયસૂચક 'V' ની સંજ્ઞા વડે બ્રિટિશ પ્રજાનુ જોમ ટકાવી રાખ્યુ હતુ એ જો વાસ્તવિકતાથી દૂર ભાગ્યો હોત તો દુનિયાનુ રાજકારણ આજે ક્યા રંગે રંગાયુ હોત! આ સ્થાન જ બનાવે છે કે

ક્રોધ



ઉનાળાની સવારે ઠંડા પવનની મીઠી લહેર અનુભવતા ગાઢ નિદ્રામાં મગ્ન હોઈએ ત્યારે કોઈ આપણું બારણું ખખડાવે કે આપણે જ સમયસર ઊઠવા માટે ગોઠવેલા એલાર્મની ઘંટડી વાગે તો એ તાજગી: મગજનો પારો કેવો ઊંચો ચઢી જાય છે ? એનું કારણ શું ? આપણે મસ્તરીતે ઊંઘતા હોઈએ છીએ, કોઈ આપણી ઊંઘમાં ખલેલ પહોંચાડે એટલે આપણને દુઃખ થાય છે અને દુઃખની લાગણી ક્રોધને જન્મ આપે છે

એવું કહેવાય છે કે દરેક માનવીને સુખ, આનંદ, સંતોષ અને ગમતું ગમતા હોય છે દુઃખ, દિલગીરી, અસંતોષ, તિરસ્કાર પ્રત્યે તો માનવીમાત્રને અણગમો હોય છે આથી માણસમાત્ર એના શરીર ને મનને દુઃખ ન પહોંચે એવું જ કામ કરવા પ્રેરાય છે ને દુઃખ ઊપજે એવું બધું જ કામ કરતા અચકાય છે માનવીની આદિ અવસ્થા અને અત્યાર સુધીની એની પ્રગતિ આ સિદ્ધાંતની પ્રતીતિ કરાવે છે

ઘણાક લોકો એવું માને છે કે ક્રોધનું હમેશ દમન કરવું જોઈએ એ તો એક લોકોક્તિ પણ છે કે કોઈના પર ગુસ્સો ઊપજે ત્યારે એકથી દશ સુધીના આંકડા ગણવા જેથી ક્રોધ દબાવી શકાય પણ એ વાત સાચી નથી જો માનવીની રગેરગમાં પ્રસરીને માનવીને એનો ગુલામ

બનાવે છે. આથી આપણે—માનવો—ક્રોધના ગુલામ છીએ, ક્રોધ આપણો ગુલામ નથી.

ક્રોધ આપણા મનમાં સુષુપ્તાવસ્થામાં પડ્યો રહે છે અને એને જાગ્રત થવાનાં યોગ્ય કારણો મળી રહેતાં એ ઝટ દઈને જાગી શકે છે. આપણે કોઈ ગુસ્સે થયેલા માણસનું કાલ્પનિક ચિત્ર દોરીએ:—ગુસ્સે થયેલો માણસ ઘાંટા પાડીને બોલે છે, કોઈક વખત તો એનો ઘાંટોય ફાટી જતો હોય છે, એની આંખો લાલ, પહોળી ને બીક લાગે એવી લાગે છે, એના પગ ધ્રૂજે છે અને એનું મગજ બરાબર કામ નથી કરતું, આથી એ પોતે શું બોલે છે, શું કરે છે એનું એને ભાન નથી રહેતું. માનસશાસ્ત્રીઓ આ બધાં ચિહ્નોના કારણમાં એમ જણાવે છે કે માણસ ક્રોધી બને એટલે એના શરીરમાં રહેલી એડ્રીનલ ગ્રંથિમાંથી એડ્રીનલીન નામનો રસ ઝરવા માંડે છે. આથી એ ઉશ્કેરાય છે અને આવેશની મનઃસ્થિતિમાં પોતાની વાસ્તવિક પરિસ્થિતિ કે શકિત અંગે બેધ્યાન બનીને નાદાનીભર્યું કાર્ય કરે છે. એના મગજની સમતુલાની સાથે શારીરિક સમતુલા પણ જાળવવી એને માટે મુશ્કેલ બને છે.

રગો જે રીતે ચઢેલી વ્યક્તિ આખા ઘરને ક્રોધી બનાવે છે એ પણ હકીકત છે. આ હકીકતને સમજવા માટે એક નાનું સીધુંસાદું દૃષ્ટાંત જોઈએ. એક યુવાન છાપખાનામાં કામ કરતો. એ માલિકને ગમે તેવું ઘેર પાછા ફરતાં એક કૂતરું કરડ્યું. ધૂંવાફૂંવા થઈને એ ઘેર આવ્યો ને પત્ની પર દાઝ કાઢી. પત્ની બિચારી દુભાઈ; થઈને ચિડાઈ પણ ખરી. પરંતુ પતિ સામે બોલવાની હામ ન હોવાથી એનો એના બાળક ઉપર ગુસ્સો ઠાલવ્યો. બાળક પોતે બીજા પર પોતાનો રુઆબ જમાવી શકે? એણે ગાઈ ગાઈ જવું એટલે તેણે રમવાના રમકડાના ટુકડા કરી દીવાસળી ચાંપી સળગાવી દીધું. આમ કૂતરાનો ક્રોધ બાળક સુધી પહોંચ્યો. સારું હતું કે રમકડું નિર્જીવ હતું, નહીં તો શું થાત? એનો કંપનો પણ કેવો રમૂજ ઉપજાવે એવો છે?

એક વસ્તુ નક્કી છે કે ક્રોધ એ માણસના મનની એક કુદરતી ક્રિયા છે અને અમુક ખાસ સંજોગોમાં એ ઉત્પન્ન થાય છે. નાના બાળકથી માંડીને ઘરડા ડોસા સુધી એ વ્યાપ્ત છે. અને સામાજિક જીવન સફળતાપૂર્વક જીવવા માટે એની ખૂબ જરૂર છે. ક્રોધ જેવો ભાવ દુનિયામાં ન હોય તો માણસો અરસપરસ એકબીજાને હેરાન કરતા જ રહેત અને એ હેરાનગતિમાંથી છૂટવાનો કોઈ ઉપાય જ ન રહેત. કદાચ પેલા નાગદેવતા અને સાધુબાવાના ઉપદેશ જેવો ઘાટ થાત અને નાગને જેમ છોકરા ને પથિકોની લાતોના પ્રહાર સહેવા પડ્યા એમ માનવીની પણ એવી જ ગતિ થાત. સારું થયું કે સાધુબાવાએ નાગને કરડો મત લેકિન ફૂંફાડો તો આદેશ આપ્યો હતો; નહીં તો નાગદેવતાની તો બૂરી દશા થઈ હોત. ઘણીખરી દુષ્ટ વ્યક્તિઓના ચિત્તમાં ભગવાન તો વસતો જ નથી અને ક્યાં વિવેક? ક્ષમા વડે દુષ્ટોને જીતવા એ મુશ્કેલ કામ છે. આ તથ્યો ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ બરાબર સમજ્યા હતા. આથી એમણે કંસ શિશુપાલ

વગેરે દુષ્ટ રાજાઓને સીધા કરવા ક્રોધનું અસ્ત્ર વાપર્યું. આમ ક્રોધનું સામાજિક મહત્વ તો બધાંએ સ્વીકારવું જ રહ્યું.

રસ્તામાં જતાં જતાં સામેથી આવતી એકાદ વ્યક્તિ આપણને વગર વાંકે, કાંઈપણ પૂછ્યાગાછ્યા વિના સડાક કરતો એક તમાચો ચોડી દે તો તમાચો ખાનાર વ્યક્તિએ ઇસુ ખ્રિસ્તનો સિદ્ધાંત અપનાવવો કે એનો પ્રતિકાર કરવો એવો જટિલ પ્રશ્ન ઉપસ્થિત થાય ખરો. આ બંને માર્ગમાંથી કયો માર્ગ વધુ વ્યાવહારિક છે એ પણ નક્કી કરવું સહેજ અઘરું છે. નીતિનાં બધાં સૂત્રો વ્યાવહારિક જ હોય છે ને માણસને પરિસ્થિતિને અનુલક્ષીને વર્તવાનો કોઈ હક્ક નથી એવું કાંઈ નથી. આથી સ્વરક્ષણ અર્થે અથવા બદલો લેવા ખાતર પણ વ્યક્તિ માર ખાઈને બેસી રહેવાનું કદી પસંદ નહીં કરે. આપણને જે વ્યક્તિ દુઃખી કરે છે એને દુઃખી કરવાની ઇચ્છા આપણને થાય એમાં માનસશાસ્ત્રીય દૃષ્ટિએ કશું અજુગતું નથી. નાના બાળકને એની બહેન કે ભાઈ મારે તો એ રડે છે પરંતુ મારનાર ભાઈ કે બહેનને એની મા ખોટી ખોટી ત્રણચાર લપડાક ચોડી દે તો બદલો લીધાનો સંતોષ માણી રડતું બાળક ચૂપ થઈ જાય છે. આથી એમ કહી શકાય કે જેના ઉપર ક્રોધ ચડ્યો હોય એને હેરાન કરવાની વૃત્તિ કુદરતી છે.

પ્રેમની જેમ ક્રોધ પણ આંધળો હોય છે. પોતે ક્રોધવશ થઈને શું કરે છે ને એનું પરિણામ શું આવશે એની વ્યક્તિને એ વખતે જરાય પરવા નથી હોતી. આવે વખતે દુર્બળ વ્યક્તિ પણ સામી સબળ વ્યક્તિની શક્તિનો વિચાર કર્યા વગર સશક્તની જેમ લડવા મંડી પડે છે એટલે કે ક્રોધ ઘણીવાર માનવીને બળ આપે છે. સીતાનું હરણ કરનાર રાવણને વૃદ્ધ જટાયુએ જોયો ત્યારે એના જર્જરિત શરીરમાં ભયંકર ક્રોધ પ્રગટ્યો ને પરિણામે ખૂબ ચેતનવંતો બની રાવણ પર તૂટી પડ્યો ઘણીવાર નબળા બાંધાના માનવી પણ ક્રોધવશ થાય

ત્યારે ગમે તેવા પ્રેમનારો પણ શંકાશીલ બની જાય છે. કોઈ વખત ઉંડે ઉંડે ગભરાટ ઉત્પન્ન થાય છે. કોઈ વખત હૃદયમાં ઈર્ષ્યા પણ ઉત્પન્ન થાય છે. શંકા, ઈર્ષ્યા, ગભરાટ વગેરે બધાં તત્ત્વો ક્રોધમાં સમાયેલાં છે.

ગુસ્સો, ક્રોધ, રીસ, કોપ વગેરે શબ્દો ક્રોધની વિવિધ અવસ્થાઓ સૂચવે છે. ક્રોધ એટલે બીજાને નુકસાન કરવાની ઈચ્છા. ક્રોધ કરનાર માણસ સામા માણસને નુકસાન કરવા માટે પોતાની શક્તિ વાપરે છે. કેટલાક લોકો પોતાનું અભિમાન સાચવવા માટે ક્રોધ કરે છે. અભિમાની માણસનું અભિમાન ઘવાય ત્યારે તે ક્રોધ કરે છે. પણ ક્રોધ કરવાથી સામા માણસને નુકસાન થાય છે કે નહિ તેનો વિચાર કરવામાં આવતો નથી. ક્રોધી માણસ આંધળો બની જાય છે. એ તો માત્ર પોતાનું જ જુએ છે. ક્રોધી વ્યક્તિને એવો વિચાર કરવાનો વખત નથી મળતો કે જે માણસને દુઃખ પહોંચાડ્યું તે માણસ ખરેખર દોષિત હતો કે નહિ. એની સાથે આવું કરવાનો ઈરાદો હતો કે નહિ. દાખલા તરીકે, જ્યારે કોઈ બાળકને વીંછી કરડે છે ત્યારે તે બાળક વીંછીને મારવા જાય છે. એ બાળકને ખબર નથી કે વીંછી તો સ્વભાવથી જ કરડે છે.

એક વખત એક લગ્ન પ્રસંગે પોતાને ગામ જતો હતો. રસ્તામાં કાંટાળી ઝાડીઓ એને વાગી. આથી એને ઝાડ પર ક્રોધ આવ્યો. એણે કુહાડીથી કાંટાળું ઝાડ કાપી નાખ્યું અને મૂળમાંથી ઉખાડી નાખ્યું. ઉખાડી નાખ્યા પછી એને થયું કે એવું કરવાથી શું ફાયદો થયો? એ ઝાડ ફરીથી ઉગી નીકળે. જ્યારે કાંટાનું ઝાડ ઉગી નીકળ્યું ત્યારે વળી ગુસ્સો આવ્યો. એટલે કાંટાળી ઝાડી પર ફરી ઘા કર્યા અને આગમાં બાળી દીધી. એની આખી જિંદગી આવેશમાં જ વીતી. પરદેશથી કોઈ મુલાકાતે આવે તો મુસાફરોએ જોયું કે તેઓ રસ્તામાં કેટલાંક પથ્થર ચૂરેચૂરા કરી આગળ વધતા. આવી પરિસ્થિતિ થવાનું કારણ ક્રોધ.

મનોવિકારની પ્રબળતા હતી. અને તેથી જ સમજુ માણસો પણ બાળક જેવા નાદાન બની જતા.

દયા, ભાવના, વિચાર ને ઇચ્છા કરતાં ક્રોધનો મનોવિકાર બહુ ઝડપી માનવામા આવે છે. ક્યારેક એ દયાની સાથે ગાઢરીતે સંકળાઈ જાય છે તો ક્યારેક ઘૃણા સાથે. કોઈ દુષ્ટ વ્યભિચારી, રસ્તે જતી સ્રી પર બળાત્કાર કરે, તમને એ સ્રીની ચીસો સાંભળીને એના પર દયા આવે અને દયાથી પ્રેરાઈને તમે પેલા જુલમી પ્રત્યે ક્રોધી બનીને હુમલો કરો એમાં ક્રોધ કરતાં દયા મુખ્ય કારણભૂત ભાવના ગણાય ક્રોધનો ઉદય ન થયો હોત તો માત્ર દયા નકામી જાત એમાં કાંઈ શંકા નથી, આમ ક્રોધના યશ તો દયાને ફાળે જ જાય ને ?

ક્રોધનો ઉદય થતાવેંત માનવીના મનની શાંતિ ખળભળી ઊઠે છે. આથી જ ધર્મપરાયણ સાધુમહારાજો ક્રોધના દમનનો ઉપદેશ આપે છે ક્રોધનું દમન સ્વાર્થી લોકો, ઠગો, તીર્થસ્થળોના ગોરમહારાજો ને લાચાર જીવન જીવતા માનવીઓ ખૂબ સફળતાપૂર્વક કરતા જોવામા આવે છે એમને આપણે ગમે તેવા કડવા શબ્દો સંભળાવીએ છતાય એ લોકોને કાંઈ લાગતુ નથી ને સરસ્વતીદેવીની મિઠાશથી તેઓ આપણને જવાબ વાળે છે. આવી વ્યક્તિઓનો ક્રોધદમનનો પ્રયોગ એ ધાર્મિક કે નૈતિક લક્ષણ ન ગણાય. પરંતુ પરિસ્થિતિને વશ વર્તીને ચાલવાની વૃત્તિ ગણાય, ઓફિસમા અમલદારની ગમે તેવી ગાળ ગળી જનાર કારકુન ઘેર બૈરીના છણકાને લેશ માત્ર સહી લેતો નથી. કારણ કે એક સ્થળે એ લાચાર છે, જ્યારે બીજે સ્થળે માલિક છે

ક્રોધ માનવીની મુખમુદ્રાને તંગ ને બેડોળ કરી મૂકે છે જો કે ઘણાં માનવી ગુસ્સે થાય ત્યારે ખૂબ સુંદર લાગતાં હોય છે આપણા વડાપ્રધાન પંડિત નેહરુ વાતવાતમાં ગુસ્સે થઈ જાય છે, પરંતુ એ વખતે એમનુ વ્યક્તિત્વ કેવું મોહક લાગે છે ! પારકાનું દુઃખ જોઈને

જે ક્રોધ ઉત્પન્ન થાય અને એનું દુઃખ નિવારવા માનવી જે પ્રયત્ન કરે તે એ આત્મિક ક્રોધ કહેવાય અને આથી જ એનું સૌન્દર્ય કાંઈ ઓર હોય. ક્રૌંચપક્ષીના વધ પ્રસંગે આદિકવિ વાલ્મિકીના હૃદયમાં જે ક્રોધ ઉપજ્યો તે સાત્ત્વિક કહેવાય અને તેથી જ એમાંથી મહાકાવ્યનું સૌન્દર્ય જન્મી શક્યું. એમાં પ્રાણીમાત્રના દુઃખ પ્રત્યે એક વિશેષ પ્રકારની સહાનુભૂતિ હતી. આથી એનું સૌન્દર્ય વિશેષ રૂપ લઈ શક્યું. રાવણના જુલમોમાંથી પ્રજાને મુક્ત કરવા માટે ઉપજેલો રામનો ક્રોધાગ્નિ પણ સૌન્દર્યમય જ કહેવાય. જ્યાં દયા ને ક્ષમા માટે તસુભર જગા નથી રહેતી ત્યાંથી જ સાચા ક્રોધનો ઉદય થાય છે.

વેર અને ક્રોધ વચ્ચે પણ ખાસ અંતર નથી. ક્રોધ જલદી વ્યક્ત થઈ જતાં હૃદય ખાલી થાય છે. વેર હૃદયમાં ઘણા વખત સુધી ટકે છે અને જ્યારે બહાર પ્રગટે છે ત્યારે જ્વાળામુખીની જેમ ભભૂકે છે ને સામી વ્યક્તિને ખેદાનમેદાન કરી નાખે છે. ક્રોધ જેવો ઉપજે છે એવો જ બહાર વ્યક્ત થતાં ક્રોધી વ્યક્તિને વિચાર કરવાની કે યોજનાઓ ઘડવાની તક નથી મળતી, જ્યારે વેરને બધું જ સગવડ મળે છે. આથી વેર બહુ ભયંકર ગણી શકાય. માનસશાસ્ત્રીઓએ એવું પુરવાર કર્યું છે કે જે જીવોને ધારણાશક્તિ (Retention) હોય છે—એટલે જે જીવો પાછલા અનુભવોને યાદ રાખી શકે છે—તેમના મનમાં વેર નિવાસ કરી શકે છે. આથી બાળકો ને પ્રાણીઓને કોઈ સાથે વેર નથી હોતું. ભિખારી ઉંદરને મારે છે એની પાછળ વેર કરતાં પ્રબળ જિજીવિષા કારણભૂત હોય છે. બાળકો આથી જ ક્રોધવશ થઈને પોતાને મારનાર માતાના ખોળામાં તુરત લપાઈ શકે છે.

ક્રોધનું એક પ્રાથમિક રૂપ બબડાટ છે. એમાં મારામારીની સબળતા જ નથી હોતી. બબડાટ એ પણ માનસિક દુર્બળતા તો છે જ. આથી જ એ ઘરડાઓ ને રોગીઓમાં વધુ જોવામાં આવે છે.

જ્યારે કાંઈ નીપજશે નહી એવુ લાગે છે ત્યારે વ્યક્તિ પોતાની જાત પરનો કટાક્ષ વ્યક્ત કરવા માટે એકાંતમા બડબડ્યા કરે છે અથવા માથા કૂટે છે જો કે પોતે માથા કૂટશે એની કોઈને પડી છે એવું જાણ્યા પછી જ ઘણી સ્ત્રીઓ આવુ કરતી હોય છે! જોનારને આમાં મૂર્ખતા લાગે પણ મૂર્ખામી જેવું કાંઈ હોતુ નથી

ટૂંકમા ક્રોધ એ એક માનસિક વિષમતા સૂચવનાર મનોભાવ છે. ક્રોધી વ્યક્તિથી સૌ કોઈ બીએ છે ને એનો 'પારો ઊંચો ગયો છે' કહી સૌ એનાથી દૂર ભાગે છે ક્રોધી વ્યક્તિઓને સમાજદ્રોહી બનતા વાર નથી લાગતી આથી ક્રોધના રોગમાથી મુક્ત થવા માટે શુ કરવુ જોઈએ એ વિચારવુ રહ્યુ જેના પર ક્રોધ ઊપજ્યો હોય એના માનસનુ ને કાર્યનું વિશ્લેષણ કરવાની ટેવ, પોતાને સામાની સ્થિતિમા મૂકીને વિચારવાનો પ્રયત્ન, દરેક પ્રશ્ન પરત્વે સહાનુભૂતિપૂર્વક જોવાની તત્પરતા, શાંતરીતે કાર્ય કરવાની આદત અને સમાજના દૂષિત અંગો પ્રત્યે નિર્દોષ દૃષ્ટિ કેળવવાનો યત્ન ક્રોધ ઉપર કાબૂ મેળવવામા સહાયભૂત નીવડશે બાકી 'ક્રોધનુ દમન કરો' કે 'ક્રોધ કરવો એ પાપ છે' એવા સૂત્રો શાળામા મંદિરમા ટીંગાડવાથી એને જીતવો સહેલો નહી બને કામને જીતનારા વીરલા ક્રોધને નથી જીતી શકતા એનુ સબળ દૃષ્ટાંત મંદિરોના અનેક મહંતો પૂરુ પાડે છે

આથી સામાજિક જીવન કેમ જીવવુ એ શીખવનારા શિક્ષક ઉપર ભાવિના નાગરિકોમા સ્વભાવની સાલસતા ને નમ્રતા કેળવવાની જવાબદારી છે આપણા શાળાધિપતિઓ, માબાપો, લોકનેતાઓ ને અમલદારો જીવનમા નમ્રતા ઉતારે તો ક્રોધ નિવારવા માટે યોગ્ય સામાજિક વાતાવરણ સર્જી શકાય પરંતુ એ માટે તો આખાય સમાજે પુરુષાર્થ કરવો પડશે. ધાર્મિક ઉપદેશો દ્વારા આ પ્રશ્ન હલ નહી થઈ શકે

*

શરમાળપણું

શરમાળ પ્રકૃતિ ઉપર કવિજનો સુંદર [illegible] લખે છે પરંતુ માનસશાસ્ત્રી દૃષ્ટિએ તો એ એક પ્રકારની નબળાઈ છે શરમાળ માનવી આત્મશ્રદ્ધામાં ઓછો હોય છે એ બીજા સાથે મુક્તરીતે હળીમળી શકતો નથી ને પરિણામે એક તરેહની બેચેની અનુભવ્યા કરે છે મિત્રો બનાવવા એને નથી ગમતા એવું નથી પરંતુ એ કઈ રીતે બનાવ[illegible] એ સમસ્યા એનાથી ઊકલતી નથી મોટેભાગે શરમાળ માણસ સમજતો નથી કે આ શરમાળપણું એ પોતાનું જ ઊભું કરેલું ભૂત [illegible] એનો ઉદ્ભવ બાલ્યાવસ્થામાંથી જ થાય છે ને વાતાવરણ એને પો[illegible] છે આવો માનવી જીવનના ક્ષેત્રમાં અથડાઈકુટાઈને ઘણીવાર શરમાળપણું ભૂલી જાય છે પરંતુ એને માટે ઠીક ઠીક ઉપાય કરવો પ[illegible] છે શરમાળ પ્રકૃતિના હોવામાં ગૌરવ લેવા જેવું કશું નથી એ સ્પષ્ટરીતે સમજી લેવું જરૂરી છે

શરમાળ પ્રકૃતિના માણસોને માનસશાસ્ત્રીઓ અન્તર્મુખી (Introvert) નામ આપે છે શરમાળપણાની પાછળ એક અજ્ઞાત કારણ હોય છે જ પણ મુશ્કેલી એ ઊભી થાય છે કે એ શું છે એ શરમાળ માણસ જાણી શકતો નથી આથી જ એના સામાજિક જીવનમાં લજ્જાશીલતા એક [illegible] [illegible] [illegible] શરમાળપણાનું મુખ્ય કારણ શોધનારે વ્યક્તિના બાળપણ [illegible]

કરવું જરૂરી છે. બાળપણનો એકાદ કમનસીબ પ્રસંગ શરમના ઉદ્દભવ માટે જવાબદાર હોય છે. આથી મોટપણમાં એ ભાવનાના વિકાસને લીધે એની સ્થિતિ શરમા વગરની અને ટૂંકી દૃષ્ટિવાળી વ્યક્તિ જેવી થાય છે. વિઘ્નોને દૂર કરવાનું કામ અઘરું બને છે.

આપણે 'વ્યક્તિત્વ'ના લેખમાં બાહ્યલક્ષી (Extrovert) વ્યક્તિઓ વિષે વાત કરી હતી. આવા માણસો અજાણ્યાની સાથે હળવાં ને જીવનમાં સક્રિય બનતાં અચકાતા નથી, બલ્કે એમને તો ટોળામાં રહેવું જ વધુ ગમતું હોય છે. એનાથી ઊલટું આંતર્લક્ષી માણસોને સમાજમાં રુચતું નથી, એમને તો પોતાના એકાદ-બે શોખોમાં રચ્યા-પચ્યા રહેવું ગમે છે; કદાચ પોતાના એકાદ-બે મિત્રો ટોળાં કરતાં તેમને વધુ ગમે છે. આવી વ્યક્તિઓ નિષ્ફળ જીવન જ જીવે છે એવું કાંઈ નથી; પણ તેમને શાંતિમય વાતાવરણમાં અને વિચારોમાં મગ્ન રહેવું ગમે છે. આવા માણસો લજ્જાશીલ હોય છે.

વધારે મુશ્કેલી ત્યારે ઊભી થાય છે જ્યારે આવા લોકો એવું વિચારે છે કે જો એમણે શરમ છોડી હોય તો જે જાતના જીવનનો એમને કંટાળો છે એવું જીવન એમણે જીવવું—ટોળામાં ભમવું, ખૂબ મિત્રો કરવા અને ગરબડિયા વાતાવરણમાં ઘૂમવું. પણ આ માન્યતા સાચી નથી. એમાં માનસશાસ્ત્રીય સત્ય નથી. માનવીને પસંદ આવતું હોય એવું જ વાતાવરણ તેને મળવું જોઈએ, કોઈપણ જાતની જબરજસ્તી માનસશાસ્ત્રનું ખૂન કરનારી પ્રગતિ છે એ નક્કી છે.

આમ છતાં બધાં શાંત માણસો શરમાળ નથી પણ હોતા. શરમાળ માણસોના દિલમાં અજ્ઞાત ભય નિવાસ કરે છે તેથી તે લોકો મિત્રોમાં ભળી શકતા નથી. વળી શરમાળ માણસોને પોતાની જિંદગી એકાકી અને દુઃખી પણ ભાસે છે. આવું એકલવાયું જીવવું તેમને ગમતું નથી, આથી તેઓ પોતાને એકાંત ગમે છે એવો ઢોંગ રચે છે, જ્યારે અંદરખાને એવું માને છે કે સમાજ તેમને ધિક્કારે છે ને

તેઓ સમાજના માણસો સાથે રાગમાં રહેતું નથી મન સાથે ... મિત્રો વગર ... પરંતુ નવા મિત્રોના અભાવ તેને પજવે છે ... ભુતાવળ ... આથી આત્મભાનયુક્ત (Self cons ...) ... ને સંપર્કમાં આવતી વ્યક્તિ ... પોતાના ... બીજી વ્યક્તિઓ માટે અતના ... વ્યક્તિએ ... વિરુદ્ધ ...

છે આ રીતે એ લઘુતાગ્રંથિનો ભોગ બને છે ગિલ્ટ એને ટેઈગ રી શિક્ષા ભિક્ષુ બની શકે છે, વિઘાથી એને હમેશ યાદ રાખે છે પરિણામે માગાના વિદ્યાર્થીઓએ ઉપેક્ષા એની રમી એને ભયભીત બનાવે છે, ને તેઓ અટૂલો રહેવા પ્રેરાય છે પોતે પોતાના વિચારે જ નમા જથી દૂર ભાગે છે એને પ્રશંસાના બે શબ્દો કહેનાર કોઈ મળતુ નથી દુ ખની સ્મૃતિ એને કોરી ખાય છે એનુ માનસ વિકૃત બને છે એક જાતની શરમ એના મનમા પ્રવેશે છે અને સમતા સાથે સંગાર પર નિભાવી રાખતો નથી લોકો એને ગાંડો અનડો અને દુર્બળ માને છે એનામાથી હિંમત અને આશાવાદ ઓસરી જાય છે જીવન એને દુઃખમય ભાસે છે અને પોતાની દશા પોતે જ ખાય છે

આવા વ્યક્તિના વર્તનમા એ પ્રકારની કૃત્રિમતા પ્રવેશે છે બહારની દુનિયા સાથે એને ઓતપ્રોત થવુ છે પણ થઈ શકતો નથ આથી તે નિરાશા અનુભવે છે તે હમેશા એવુ વિચારે છે કે આજુ બાજુના લોકો તેની તપાસ રાખે છે અને તેની ટીકા કરે છે ન ર મોજ ક જ્યારે વાસ્તવિક દુનિયામા આવુ હોતુ નથી એ તો એના મનના તરંગો જ હોય છે એક વ્યક્તિએ એક એવા ગેરાગી ત્રમ ટા ચા છે જે કતાનો ૧૦૦મી વરસગાંઠ પર દુનિયાથી કંટાળી કડાતો આ રસપ્રદ વર્તમાન ઉપરા તની રતો ત કહેતા જીવન શાંતિથી ગુજારવુ જોઈએ ખોટી પરેશાનીથી ચિંતાને તમા રવા આપવ વધુ ખરા દુ:ખો આપણે પોતે ઊભા કરેલાં કામ રેત જ હોય છે આથી શક્તિનુ માપ કાઢી આશાઓ સેવવી જેથી દુ:ખી થવાનો વારો જ ન આવે

શરમીલા ઉદ્ભવ ક્યારેક બાળક સમુદ્રમા રહેવાની તક ન મ ળતી હોવાને પણ થાય છે આવુ હમેશા નથી બનતુ પણ કદાચિત્ બને જ ત્યારે ચિન્તા , ભા ઉત્તર બાળ ના મોરે પ્રતિસાદ

હોય છે આવા બાળકના માતાપિતાએ આજુબાજુનું વાતાવરણ મિલનસાર બનાવવું જરૂરી છે મંદિરો–મસ્જિદો આ રીતે સામાજિક વાતાવરણ સર્જનારા સફળ સાધનો કહેવાય સંસ્કારમંડળો, વ્યાયામ મંદિરો, અને રાજકીય સંસ્થાઓને આ નવા જમાનાના માટેના નવાં સાધનો કહી શકાય જેમના સહવાસથી બાળક શિસ્તપાલનમાં પ્રવીણ બને અને મળતાવડું પણ બને

કેટલીકવાર આજુબાજુના સબંધીઓ બાળક નાનું હોય ત્યારથી અમુક સારા–નરસા સૂચનો (Suggestions) કરતા હોય છે જો બાળક હોશિયાર હોય, તો પણ એમની દૃષ્ટિ પ્રમાણે એ લોકો એને ઠોઠ' કહીને ચીડવવાના આથી બાળકના મનમાં એવું ઠસવાનું કે પોતે ઠોઠ છે એવું જ શરમની બાબતમાં જો પાડોશીઓ બાળકને ગણું, બિનઆકર્ષક છે એવું વારંવાર કહ્યા કરે તો એનામાં શરમ પ્રવેશવાની જ આવી ખરાબ સૂચનો બાળકના મનમાં પડે એ ખાસ ધ્યાનમાં રાખવું

શરમાળ માણસના મોં પર જુદા જ ભાવ તરવરતા માલુમ પડે કે વ્યક્તિએ શું કરવું જોઈએ અને એ શું કરવા ઇચ્છે છે એ બે પ્રશ્નો વ્યક્તિના મનમાં મૂંઝવણ ઉત્પન્ન કરે છે એક શાંત ઠંડી રાત્રિએ તાપણી પાસે બેસીને પુસ્તક વાંચવાનું મન થાય અને એ જ વખતે કોઈ સભામાં આપણી હાજરી અનિવાર્ય ગણાતી હોય ત્યારે મન ગોથાં ખાય છે આથી મગજ ગડમથલમાં પડે છે ન જ જવું હોય તો સભાન મન અનેક બહાના શોધવા મંડી પડે છે બહાના પણ આપણને સાચા લાગે છે શરમાળ માણસોને જ્યારે બહાર જવાનો પ્રસંગ આવે છે ત્યારે તેઓ પોતાના પ્રત્યે એકાગ્ર બને છે અને નાનીશી વસ્તુ તરફ ધ્યાન ખેંચી રાખે છે આને લીધે મનની લાગણીઓને બહાર વ્યક્ત કરવાનો પૂરતો સમય અજ્ઞાન મનને મળી રહે છે, જેને લીધે શારીરિક ચિહ્નો મોં પર વર્તાય છે

શરમાળ વ્યક્તિમાં વારંવાર દેખાતું આવું ચિહ્ન ભાનપણું છે: એનું કારણ શારીરિક નથી, માનસિક છે. એને વ્યક્તિઓમાં ભમતાં ડર લાગતો હોય તેના પર ધ્રૂજતા માટે છે ને તે ભાન ભૂલી જાય છે. આવી રીતે ઘણા માણસો વારંવાર માંદા પણ પડી જાય છે. ઘણું ખરું આ લાગણીનો ઉભરાટ સમાજ પ્રત્યે ઘૃણામાં પરિણમે છે. મૂર્છા, મોં લાલ થઈ જવું, ચક્કર આવવા એ બધાં ચિહ્નોનું કારણ આન્તરિક હોય છે.

આ શરમ ઉપર કાબૂ મેળવવા માટે વ્યક્તિએ કયા ઉપાયો લેવા એ પ્રશ્ન વિચાર્યા વગર રહેતો નથી. સૌથી પહેલાં તો નમ્ર બનીને ભય દૂર ભગાડવાની જરૂર છે. લોકોથી ગભરાયા વગર, જનપદ હીનતાભાવ અનુભવ્યા વગર આત્મવિશ્વાસુ બનીને સમાજમાં હરવાફરવાની જરૂર છે. શરમનાં બાહ્ય અને આંતરિક ચિહ્નો પ્રત્યે જરાય ધ્યાન ન આપીએ તો જ તે ઓછાં થઈ જશે. પોતાપણાની ભાવના અંગે બેધ્યાન બનીએ અને 'હું', 'મારી મરજી' એવા વિચારો કરવાનું છોડી દઈએ તો જ શરમનાં બાહ્ય ચિહ્નોની પકડમાંથી મુક્ત થવાય.

શરમાળ વ્યક્તિઓ કેટલાક સામાન્ય દોષો કરતી હોય છે, જેમાંથી ત્રણ મુખ્ય છે —

(૧) તેઓ ઓળખીતાઓ અને મિત્રો વચ્ચે ગોટાળો કરે છે (૨) જેટલા પરિચિત વ્યક્તિઓ એમને મળે તેટલા બધા જ એમને પસંદ કરે અને એમનામાં રસ લે એવું એ ઇચ્છે છે (૩) જ્યારે તેઓ દુઃખી હોય ત્યારે એમ ચાહે છે કે બધા જ તેમના પ્રત્યે સહાનુભૂતિ દર્શાવે. મોટે ભાગે શરમાળ માણસો વધુપડતા લાગણીવશ હોય છે. આથી પોતાના હૃદયના ગુણો હોય એની વિરુદ્ધનું કાંઈ સાંભળે એટલે એમ સ્વીકારી લે છે કે લોકો એમને ધિક્કારે છે અને પોતે બીજાને ખોટું લાગે એવું કાંઈ કર્યું હશે એટલું કબૂલવું જરૂરી છે. શરમાળ માણસો જ વધુ સંવેદનશીલ હોય છે. વિવેકશીલતા એ પણ તેમનો મુખ્ય ગુણ હોય છે.

જો તમે શરમાળ હો તો કોઈપણ જાતના ભ્રમ કે પૂર્વગ્રહમાં ઘસડાયા વગર દરેક વસ્તુને તટસ્થરીતે તપાસવાની ટેવ પાડો સામાન્ય ઓળખીતાઓ કે ટોળામાંની વ્યક્તિઓને તમારા પ્રત્યે ઊંડી લાગણી કે ઊંડો તિરસ્કાર હોવાનો સંભવ નથી. એવા માણસો તમારી સાથે રમશે, કામ કરશે, મજા–વિનોદમા સાથ આપશે પણ એમને તમે મિત્ર માનવાની ભૂલ કદાપિ ન કરશો "દુશ્મનો તો દુનિયા આખી. તમારી સાથ હશે, રડશો તો નહિ સામુય નહીં જુએ" આ હકીકત સ્વીકારવામા આવે કે ન આવે તો પણ એ સત્ય છે

દરેક વ્યક્તિ સાથેનો સંબંધ સાચવવામાં શિસ્ત અને ચાલાકીની જરૂર પડે છે વધારે સલામતી એમાં છે કે તમે કોઈની પાસેથી મમતાની આશા ન રાખશો સામાજિકતાની ઇચ્છા એક કુદરતી અને સારી ઇચ્છા છે અને કોઈને અપ્રિય થયા વગર એને ભોગવી જરૂરનું કપરું છે આથી રોજિંદા કામકાજ, રસ અને શોખનો વિસ્તાર વધારીએ તો આજુબાજુના સંબંધો ઉપર આધાર રાખવાનો વખત ન આવે વળી સંપર્કમાં આવતા વ્યક્તિઓ જેવી હોય તેવી સ્વીકારી લેવી

છે જાતીય સભાનતા (Sex-consciousness) ઓછી કરવામાં મુખ્યત્વે માતાનો વધુ ફાળો હોય છે. આપણા સમાજમાં છોકરા-છોકરીઓને છૂટથી હળવા-મળવા દેવામાં નથી આવતા. વળી આપણામાં ઘણું વાતાવરણ પણ એવું માનવામાં આવે છે કે એક વ્યક્તિની માતા ઘરમાં પ્રધાન સ્થાન ભોગવતી હોય તો એ વ્યક્તિ સ્ત્રીઓ સાથે હળવા-મળવામાં સંકોચ અનુભવતી નથી. એનાથી ઊલટું એમને પુરુષ સ્ત્રી ઉપર આધિપત્ય ભોગવતો હોય તો છોકરી પુરુષો સાથે મળતાં સંકોચાશે. આનો પુરાવો આપનો એ બારેક વર્ષની કિશોરીનો છે. હિન્દીની પરીક્ષાના એક રૂમમાં ભૂલથી એ બહેનનો નંબર વિદ્યાર્થીઓના ઓરડામાં આવી ગયો. પેલી બહેન તો એ ઓરડામાં જતાં જ ગભરાઈ. ત્યાં બેસી શાંત બેસીને એકચિત્તે પ્રશ્નપત્ર લખવાની વાત જ ક્યાં રહી? આનું કારણ તપાસતાં જણાયું કે તેઓ ઘરમાંથી એવો મનાઈહુકમ હતો કે તેણે છોકરાઓ સાથે દીકરીએ પગ ન મૂકવું.

| બાળકોને નિરાંતે આપવા માટે બાળમાનસ નિષ્ણાતોએ સારા મિત્ર પસંદ કરવા, કોઈપણ જાતના સ્વાર્થની અપેક્ષા રાખવી નહીં અને અમુક જાતના વિચારો માટે મનને દૃઢ કરવાના સંપૂર્ણ છૂટ રાખવી. મિત્રો-મિત્રો વચ્ચે સમાન હોય તેવા જરૂરી છે. એ સાથે બને તેમના દૃષ્ટિભાગનું ઘરમાં કોઈ ન હોય ત્યારે ગિરિજો આમંત્રણને મિત્ર માનીને એની સાથે વાતચીત કરવી. ઘરમાં એકાદ પ્રાણી પાળ્યું હોય તો એની સાથે બોલવું. તદ્દુપરાંત એરોપ્લેન બનાવવા જેવા પાગલ ટિકિટો એકઠી કરવી એ ના નૃત્ય શીખવું, લખવું-વાંચવું, રાજનીતિમાં સક્રિય રસ લેવો અને શહેરના ઉદ્યોગોના વિકાસમાં ભાગ લેવો. આથી સીમિત વિચારો બનશે, દૃષ્ટિ વિશાળ બનશે અને એકાકીપણું દૂર થશે (શ્રી શરમ… ઊર્મિ)

★

સંકોચ



બસમાં કોઈ પરપુરુષ બેઠેલો હોય એવી બેઠક પર બેસતી વખતે સ્ત્રીને અથવા પરસ્ત્રી સાથે બેસતાં પુરુષને, નમસ્તે કહેવા ટેવાયેલી ભારતીય સ્ત્રીઓને હસ્તધૂનન કરતી વખતે, અજાણી વ્યક્તિને મળવા જતી વખતે, પ્રેમી યુગલને પહેલીવાર જાહેરમાં ફરતી વખતે જે જાતની ભાવનાનો અનુભવ થાય છે તેને આપણે 'સંકોચ'નું નામ વિનાસંકોચે આપી શકીએ. દુનિયાની કોઈપણ વ્યક્તિ એવી નહીં હોય જેણે એકાદ વખત પણ સંકોચ નહીં અનુભવ્યો હોય. આ સંકોચ એટલે શું? એના ઉદ્ભવનું કારણ શું? એ ક્રિયાને કેવી ક્રિયા કહેવાય? એમાંથી મુક્ત થવાનો ઉપાય શું? એવા અનેક પ્રશ્નો મનમાં ઊઠે છે.

સા નતતુ પદ્ધતિ (Sympathetic nervous system) કેન્દ્રી
જ્ઞાનતંતુ પદ્ધતિમા ભગ ર ે જુ ોે ઇરિયા તાર ા દે ોતી
જેમ પ્રસરતા ના ાનતુઓ ો ભાવે ા થાર ને તેમનુ મા
મા ભણી ઇચ્છા પ ાન મે ા જ્યારે સ્વ ાંસુતક નાનતંતુ પદ્ધતિને
આધારે શરીરની અ ય ક્રિયાઓ ચાલે છે આ ે ઇચ્છીએ કે ન
ઇચ્છીએ તો પણ ચાલ ા શ્વાસોચ્છવાસો બ વાર ેગ ન ના નથી
સો ાનુ કરવુ રોકી ાકના નથી અને પાચનક્રિયા પણ અનૈચ્છિક રીત
ચાલ્યા જ કરતી હોય જ મા રે જ્ઞુની ાંગે માં પર અ નુભૂત
જ્ઞાનતંતુ પદ્ધતિ ા કેન્દ્રો રહે ા હોય છે ને મગજથી ાતંત્ર રીતે આ
કેન્દ્રો કાર્ય કરી શકે છે શરીરશાસ્ત્રીઓ એમ કહે છે કે મ ાય જેવી
માનવસુલભ નિર્બળતાઓનો આવિર્ભાવ આ મ ાનુભવ ાતિને સી
મા ાોના ચઢેગ પર થાય છે

આપણને જ્યારે બીક લા ાે છે ત્યારે ફીક પડી જઈએ છીએ
ને ન ક્રોધ અનભવતી વખતે મો પર લેાલી તરવરવા માંડે છે એનુ
કારણ વૈજ્ઞાનિકો એવુ ાનાવે છે કે ભયમા આપણે ભાવનાને દબાવીએ
છીએ કોઈ આપણા શ્રૂરતા પણ ને બ્ધારનો અવાજ મ ભરીને બાર
એની તકેદારી રાખવા રોઈએ ઓે આથી લોહી ા પાર ચાક ા
બની જાય છે ત્યારે મ ક્રોધ અનુભવતી વખત લોહીના પાણો ક્રિયા
શીલ બને છે અને મનમા અનુભવાતી ભાવના બહાર ાારિભંવ પામે
છે સ ક્રોધશીલ વ્યક્તિ પોતાના મ ક્રોધ ક્રોધ ાભી ા ાા એવી
તકેદારી ાથી રાખતી ાથી રાખી શકતી એવુ ચોક્કસ છે ક બીજી
શારીરિક ક્રિયાઓની જેમ સ ક્રોધની ક્રિયા પ ા એક કુ રતી ક્રિયા છે

કેટલીક વ્યક્તિઓ પોતે હોય એના ારતા વધુ સુદર દખાવાનો
પ્રયત્ન કરે છે સ ક્રોધશીલ વ્યક્તિઓ સમાજની બે ચાર મુખ્ય વ્યક્તિ
ઓનુ ધ્યાન પોતાના ત ક ખેચાય એવી કાળજી લેતી હોય છે
કુદરતના બધા બનાવોમા જાતીય આક ર્ ણ બધા મ અ રહસ્યમય ની

છે. સંકોચનું મુખ્ય કારણ આધુનિક માનસશાસ્ત્રી કોએ (Coue) જાતીય-સભાનતા (Sex Consciousness) સૂચવે છે. બાળપણથી ઘરના વાતાવરણને લીધે બાળકોમાં આ જાતની સભાનતા પ્રવેશી જાય છે એને લીધે સંકોચ ઊપજે છે. આપણા સમાજમાં છોકરીમાં નાનપણથી જ આ જાતની ભાવના દાખલ કરવા મોટેરાં મથતાં પણ હોય છે. છોકરીની જીભ છુટ્ટી હોય, બહુ મળતાવડો સ્વભાવ હોય અને કોઈપણ યુવક સાથે એ વિના સંકોચે બોલી શકતી હોય તો આપણો સમાજ તેને નફ્ફટ કહે છે. જ્યારે માનસશાસ્ત્ર એને સંકોચરૂપી—નિર્બળતારૂપી મુક્ત વ્યક્તિ તરીકે ઓળખાવે છે.

જ્યાં સહશિક્ષણ ન અપાતું હોય ત્યાં યુવક ને યુવતી એટલાં સંકોચશીલ બની જાય છે કે એકબીજા સાથે વાત કરતાં એમના પગ ધ્રુજે છે ને તેમની નજર આજુબાજુનું કોઈ જોઈ ન જાય એટલા માટે ફરતી ને ડરતી દેખાય છે. હવે સહશિક્ષણ સામાન્ય વસ્તુ બની છે; છતાં કેટલેક ઠેકાણે શાળાના અધિકારીઓનો એવો કડક નિયમ હોય છે કે કોઈ યુવકે કોઈપણ યુવતી સાથે—પછી ભલે તે તેની સગી બહેન હોય—ન બોલવું. આવા નિયમોનાં ક્ષુલ્લક બંધનો તેમને બોલતાં, પરસ્પર હળતાંમળતાં અટકાવે છે, પણ સાથે સાથે જાતીય સભાનતાનું ઝેર બીજ સ્વરૂપે કુમળાં મગજોમાં દાખલ કરતા જાય છે. આ અંગે એક દૃષ્ટાંત આપું. એલિસબ્રિજ વિસ્તારની એક સોસાયટીમાંથી બે કિશોરો ને એક કિશોરી એક જ શાળામાં ભણવા જાય છે; પરંતુ ત્રણેયને મૂકવા જવા માટે જુદી મોટરો જાય છે; કારણ કે બે કિશોરોને કિશોરી સાથે શાળામાં જતાં શરમ આવે છે. વળી એક કિશોરને તો પોતાની મમ્મી મોટર ચલાવીને શાળામાં મૂકવા આવે એ પણ ગમતું નથી; આથી જે દિવસે મમ્મી શાળામાં મૂકવા આવે એ દિવસે એ અર્ધે રસ્તે જ ઊતરી જઈને ચાલતો શાળામાં જાય છે. આ પ્રકારનો સંકોચ જાતીય સભાનતાને કારણે જ જન્મે છે.

ને ક્રોધની પ્રતિક્રિયાનુ મન નાપ ભાગ જ છુપી રીતે થાય છે નાનુ બાળક તરેહતરેહની ક્રિયાઓ કરીને વડીલોનુ ધ્યાન ખેંચવા પ્રયત્ન કરતુ હોય છે એને એમ લાગે છે કે પોતે જ પોતાના ઘરના નાટકનુ મુખ્ય પાત્ર છે આથી સૌએ આતુરતાપૂર્વક એની સામે જોયા કરવુ જોઈએ અને એને અગત્ય આપવી જોઈએ મોટેરાં એને માબાપો બાળકોની ક્રિયાને અનુલક્ષીને ટીકા પણ કરે છે જ્યારે આવી ટીકા દ્વારા એને એવુ ભાન કરાવવામા આવે કે એણે ગંદુ ખરાબ, નિંદાપાત્ર કામ કર્યું છે ત્યારે બાળકનુ મન અકળામણ અનુભવે એને એની સત્તા ભારી જોખમાઈ હોય એવુ લાગે છે ને પોતે ગુનેગાર છે એવી ભાવના મનમા ઉદય પામે છે, આથી ને સ્હેજ પણ રીતે ક્રિયા કરતુ અટકી જાય છે ને તેનામાં ભય પ્રવેશે છે ને તેના સંકોચમા શરમ ને ભય ભળેલા હોય છે ૧૨–૧૪ વર્ષની ઉમરના કિશોર-કિશોરીઓ સાથે રમતાં ઘણીવાર એકબીજાને મારે કૂદે છે પરંતુ એની પાછળ ખાસ સભાનતા નથી હોતી ગામડામા બાર વર્ષની એક નાની છોકરીએ છોકરાઓ સાથે એ રમવાની હિંમત કરી તો એને માટે એ ગોઝારું મુશ્કેલ બની ગયો આપણુ જડ સમાજતંત્ર માનસિક વિકાસને કેટલું રૂંધે છે એ ઉપરના દૃષ્ટાંતથી સ્પષ્ટ થાય છે

આપણે એટલુ નોંધી રાખવુ જોઈએ કે સંકોચનો નિર્મૂળન માત્ર ઇચ્છાશક્તિ દ્વારા જ દૂર નહીં થઈ શકે. અમુક પ્રકારના વાતાવરણમાં બાળકમા કે મોટા માણસમા એ કુદરતી ક્રિયા છે. કેટલીક વાર બાળકમાં રહેલા ‘અહમ્’ને ખોટી રીતે પોષવામા આવતા આખી દુનિયા તેની વાહવાહ કરે એવી ઇચ્છાથી બાળક બધાં કામ કરે છે ને જો એ નામ વાહવાહ મળે તો તો કાંઈ અજુગતુ નથી થતું, પણ બાળક નિરાશ એવી ટીકા થાય છે ત્યારે તેનુ ‘અહમ્’ ઘવાય છે ને સ્વમાનભંગની લાગણી જન્મે છે

આપણા હિન્દુ સમાજમા બાળકોને જન્મ આપવામા જેટલુ ગૌરવ અનુભવાય છે ને એ માટે જેટલી મહેનત રખાય છે એના પ્રમાણમાં

તેના ઉછેરમાં નથી લેવાતી, આને કારણે બાળક કુટુંબમાં સમરસ કે એકરૂપ નથી બની શકતું. 'વાણીસ્વાતંત્ર્ય'ના આ જમાનામાં બાળકને હૃદયથી બોલવાની સ્વતંત્રતાય નથી હોતી. જો કોઈ બાળક હિંમત કરીને કાંઈ બોલે છે તો તે દોઢડાહ્યું છે, ચાંપલુ છે એવી ટીકા દ્વારા તેને દબાવી દેવામાં આવે છે. 'છાનું મર,' 'ચૂપ બેસી રહે,' એવાં બધાં અનેક સૂત્રોથી કુમળા બાળકને જકડી લેતાં આપણાં શિક્ષિત માબાપોની સંખ્યા નાનીસૂની નથી. એમને ખબર નથી હોતી કે પોતે પોતાનાં બાળકો પર ધાક જમાવવા કે દાબ બેસાડવાના બહાના હેઠળ એક ઊંધના છોડને વિપરિત બાજુ વાળી રહ્યા છે. પરિણામે, બાળક ભયને કારણે સંકોચશીલ બનતું જાય છે ને બહાર વાઘ જેવું લાગતું બાળક ઘરમાં બિલાડી જેવું શાંત બની જાય છે. વ્યક્તિત્વના આ બીજા પાસાને કેળવવા માટે આપણાં માબાપો જવાબદાર નથી એવું કોણ કહેશે?

કેટલાંક સ્ત્રી–પુરુષો એમ માને છે કે જાતીયતા એ પાપ છે, આ કારણે સમાજે માન્ય કરેલાં ઘણાં લગ્નો નિષ્ફળ નીવડતાં પણ જોવામાં આવે છે, આથી બાળકને સારી રીતે ઉછેરવા માગતાં માબાપે એક વાત ધ્યાનમાં રાખવાની છે કે સંભોગ, નવસર્જન અને જન્મ અંગેની સાચી હકીકતો ચિત્રો દ્વારા બાળકને સમજાવવી જોઈએ. જેથી બાળકમાં જાતીય સભાનતા નહીં પ્રવેશે અને જાતીયતાને લગતી વાતો સાંભળી–જોઈને બાળકના મોં પર કોઈપણ જાતના ભાવો નહીં છલકાય. તેરથી અઢાર વર્ષ દરમિયાનનો ગાળો આ બાબતમાં જરા સંભાળવા જેવો ગણાય, કારણ કે આ ગાળામાં કિશોરાવસ્થામાંથી યુવાનીમાં પ્રવેશતી વખતે શરીરમાં રહેલી આંતર-ગ્રંથિઓ (Endocrine glands)ના સ્રાવો ઝરવાથી શારીરિક પરિવર્તનો થાય છે. યુવતીઓમાં સ્તનોનો વિકાસ, રજસ્રાવની શરૂઆત, અને યુવકોમાં અવાજ પરિવર્તન ને દાઢીમૂછના અંકુર ફૂટવાની શરૂઆત આ સમય દરમિયાન થાય છે. જો આ સ્થિતિની સંભાવનાની બાળકોને પહેલેથી જ ખબર હોય તો સભાનતા નહીં પ્રવેશે. વળી આજુબાજુના વાતાવરણમાંથી

સ્ત્રી-પુરુષના સંબંધો ... ગમે તેવી ગંદી વાતો ... 'નો નથી' આવી ... બાળકોને જોતી ... જેવી ... એ ગંદી ને પાપપૂર્ણ ... અને એવી બાબતોનો ... કોઈ ... જિંદગીભર ...

... બાળપણની ... ભાવનાઓ ... આવા ... એવું ... હોય છે.

... હું નથી મારા ... 'મારા ... બાળકો ... હું ... ' —આવા વિચારો ... પોતે ... એક ... એ હકીકત ... એના માનસિક ... એને ... શિક્ષા ... વિચિત્ર અનુભવતા ... જાતીય સંબંધ અંગેના ... વંચિત ... એમને ... દસ્ત ... આવા બાળકોના મનમાંથી ... કરવો જોઈએ ... તેમની ... છે ... તેથી ... પોતાના ... ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું જોઈએ.

સંકોચ અનુભવતી વ્યક્તિઓએ એટલું ધ્યાન રાખવું ... સંકોચ ... સંકોચનું ... જાતીય અજ્ઞાનતા અને લઘુતાગ્રંથિ ... સંકોચશીલતા ... દૂર નહી થાય ... ઉપદેશો ... આ નબળાઈ ... સંકોચમુક્ત કરવામાં ... આ નબળાઈમાંથી મુક્ત કરવાનું ...

★

ઊંઘ

•

દરેક જીવંત પ્રાણી પોષણ મેળવવા કે જીવન ટકાવી રાખવા માટે દિવસભર કાંઈક ને કાંઈક પરિશ્રમ કરતાં જ હોય છે. ઊંચા કોટિનાં પ્રાણીઓ માનસિક શ્રમ વધુ કરે છે, આથી તે વધારે થાકી જાય છે; જ્યારે નાનાં નાનાં જીવજંતુઓ, પશુઓ ને પક્ષીઓ શારીરિક શ્રમ વધુ કરે છે તેથી તેઓ પણ થાકી જાય છે, માનવી પણ ખૂબ થાકી જાય કે કામથી કંટાળે ત્યારે નિદ્રાનું શરણું શોધે છે. નિદ્રાદેવીના ખોળામાં નાનમોટાં બધા પ્રાણીઓને સરખું સ્થાન છે. આંગ્લ કવિ ટેનિસન નિદ્રાને પ્રાણીસૃષ્ટિ માટે એક મહાન આશીર્વાદરૂપ માને છે. દિનભરના ધમાલમાંથી મુક્તિ અપાવનારું અને પુન તાજગી આપનારું એ એક ઈશ્વરદત્ત સાધન છે. ડૉ. મેક્ડુગલ એને જન્મગત પ્રેરણા માને છે. પોતાના શરીરયંત્રને ફરી કામ કરતું બનાવવા માટે સૌને એની જરૂર હોય છે.

એક રીતે કહીએ તો ઊંઘ એ સંપૂર્ણ આરામની સ્થિતિ છે. એમાં શરીરને કે મનને જરાય જોર પડતું નથી. આખા દિવસના કામથી આપણા સ્નાયુઓ ઘસાય છે ને લોહીમાં થાકને લીધે જે વિકાર પ્રવેશે છે તે ઊંઘની અવસ્થા દરમિયાન દૂર થાય છે, આથી સવારના જ્યારે ઊઠીએ છીએ ત્યારે આપણું શરીર અને મન બંને કોઈક નવીન પ્રકારની તાજગી અનુભવતાં હોય છે. કેટલાક ડૉક્ટરોનું

તો એવું માનવું છે કે માનવી ખોરાક વગર નભાવી શકે પણ ઊંઘ વગર નહીં. એક રશિયન પ્રાધ્યાપકે કૂતરાંઓ ઉપર પ્રયોગો કરીને સિદ્ધ કર્યું છે કે પૂરતો પૌષ્ટિક ખોરાક આપવા છતાં ઊંઘના અભાવને લીધે તેઓ પાંચ જ દિવસ જીવતાં રહ્યાં પણ વગર ખોરાકે ને પૂરતી ઊંઘને કારણે વીસ દિવસ જીવતાં રહ્યાં. જો પ્રાણીના જીવનમાં ઊંઘની આટલી બધી અગત્ય હોય તો માનવી એના વગર કેવી રીતે ચલાવી શકે?

હવે પ્રશ્ન એ ઊઠે છે કે માણસે કેટલા કલાકની ઊંઘ લેવી જોઈએ? સામાન્ય રીતે એવી માન્યતા છે કે તંદુરસ્ત માણસે આઠ કલાકથી વધુ ઊંઘ ન લેવી જોઈએ. પણ આ નિયમ બધાંને લાગુ ન પાડી શકાય. નાનાં બાળકોને ઊંઘની વધુ જરૂર પડે છે કારણ કે તેમને વધવાનું હોય છે. બીજી બાજુએ ઘરડાઓના શરીરનો ઘસારો ન પહોંચવાનો હોવાને કારણે આઠ કલાકની ઊંઘ વધારે પડે છે. અલબત્ત આપણે કેટલા કલાક ઊંઘીએ છીએ એ બહુ મહત્ત્વની વસ્તુ નથી. આપણને કેવા પ્રકારની ઊંઘ આવે છે એ ખાસ જોવાનું હોય છે. છ કલાકની ગાઢ નિદ્રા બાર કલાકની ટુકડે ટુકડે આવેલી ઊંઘ કરતાં વધુ અસરકારક નીવડે એ નિર્વિવાદ છે. આથી દરેક વ્યક્તિએ પોતાને કેટલા કલાકની ઊંઘ પૂરતી નીવડે છે એ નક્કી કરી લેવું જોઈએ. જો કે આંખ ખૂલતાં જ જો પથારી છોડીને સ્ફૂર્તિપૂર્વક રોજિંદા કાર્યમાં જોડાવાનું મન થાય તો જાણવું કે આપણે સારી રીતે ઊંઘ્યા છીએ.

માનવીના શરીરમાં મગજના સ્નાયુઓ ખૂબ નાજુક હોય છે. જે વ્યક્તિ નિરાંતે પૂરી ઊંઘ લઈ શકતી નથી તે કાં તો નિરાશામાં સપડાય છે ને કાં તો તેના મગજમાં અશાંતિ ઘર કરે છે. આથી શારીરિક શ્રમ લેવા માટે તે અશક્ત બની જાય છે. ઊંઘના અભાવે શરીરે લોહીમાં [illegible] પ્રવેશે છે. અનિદ્રાથી પીડાતી વ્યક્તિ

ાહીનું ઘટત્વ ઘટી જાય છે અને લોહીમાં રહેલાં રજકણોની સંખ્યામાં પણ નુકશાન પડે છે. આને લીધે વ્યક્તિની કાર્યશક્તિ ઘટે છે ને થોડું કામ કરવા છતાં થાક વધુ લાગે છે. આવી વ્યક્તિએ શારીરિક કે માનસિક શ્રમ વધુ ન લેવો, રાત્રે વહેલાં સૂવા પ્રયત્ન કરવો. એક એવી માન્યતા પ્રચલિત છે કે મધરાત પહેલાંની એક કલાકની ઊંઘ પણ બે કલાક જેટલી રાહત આપે છે. માનવીની શક્તિઓ અમુક નિશ્ચિત ચક્ર પ્રમાણે ચાલતી હોય છે; આથી અનિદ્રાથી પીડાતી વ્યક્તિએ મોડામાં મોડા દસ વાગે તો સૂઈ જવું.

ઉજાગરા કરીને પરીક્ષાની તૈયારી કરતા વિદ્યાર્થીઓનો તો અનુભવ હશે કે ઊંઘનો સૌથી પ્રબળ હુમલો દસથી અગિયાર વાગ્યાની વચ્ચે જ થાય છે. જો અગિયાર વાગ્યા સુધીનો સમય સાચવી લીધો તો બે વાગ્યા સુધી તો સહેલાઈથી જાગી શકાય છે. આમ છતાં રાત્રિ જાગવાથી શરીર વધુ ઘસાય છે તેથી વિદ્યાર્થીઓએ સવારે વહેલા ઊઠીને વાંચવાની ટેવ રાખવી એ સ્વાસ્થ્યની દૃષ્ટિએ વધુ હિતકર છે. વારંવાર ને ઘેરાવારે ઉજાગરા કરવાથી તંદુરસ્તી જોખમાય છે.

કેટલાક લોકોને બપોરે ઊંઘવાની ટેવ હોય છે. વળી કોઈક કોઈક તો એવું માનતા હોય છે કે દિવસે ઊંઘીએ તો રાત્રે ઓછી ઊંઘ આવે. પણ આ માન્યતા સાચી નથી. બપોરના ખાણા પછી અર્ધા કલાકની ઊંઘ જ્ઞાનતંતુઓની શિથિલતા દૂર કરે છે. આથી બપોરે સૂવાની ટેવ આરોગ્યની દૃષ્ટિએ વખોડવા જેવી નથી.

એક પથારીમાં એક જ વ્યક્તિએ સૂવું જોઈએ. ઊંઘમાં પાસાં બદલવાની ટેવ લગભગ દરેક વ્યક્તિને હોય છે. આથી જો એકથી વધુ વ્યક્તિ એક પથારીમાં સૂએ છે તો બધાંની ઊંઘમાં ખલેલ પહોંચે છે.

સાંગ ઊંઘ ન આવવાનાં મુખ્ય બે કારણો છે. અજીર્ણ અને ચિંતા. જો રાત્રે વહેલી ઊંઘ આવે પણ મધરાતે આંખ ઊઘડી જાય

તો સમજવું કે આપણાને લોન ઊંઘ બગડી છે, અને રાત્રે બે કે ત્રણ વાગ્યા પછી ઊંઘ ન આવે તો સમજવું કે ચિંતાને લીધે ઊંઘ નથી આવતી

ઘણા લોકોને બે ક [illegible] થી ચાર ઓશીકા [illegible] ગણીને સૂવાની ટેવ હોય છે, આવી રીતે ઊંચા ઓશીકા ઉપર માથું રાખીને સૂવાની ટેવ [illegible] નરમાઈ સૂવે છે ઓશીકા પાતળા ને નરમ હોવા જોઈએ [illegible] ઊંચા ઓશીકાના [illegible] ની [illegible] ઊંચા ઓશીકા [illegible] જોઈએ

અમુક રોગના દર્દીઓને ઊંઘ ન આવવાથી તેઓ ઊંઘ માટે [illegible] કે ગોળીઓ ખાય છે [illegible] ઊંઘ તો આવે છે પણ ઊંઘ પૂરી થતા પછી શારીરિક સ્ફૂર્તિ આવતી જોઈએ તે નથી આવતી આ સિવાય ગોળી લેવી એ છે કે એકવાર દવાથી ઊંઘ લેતી વ્યક્તિને વગર દવાએ ઊંઘ નથી આવતી અને દવાની માત્રા પણ ધીમે ધીમે વધારવી પડે છે એક ગોળી ખાઈને સૂનાર વ્યક્તિ થોડા દિવસ પછી એક ગોળીથી નથી ચલાવી શકતો, તેને બે કે ત્રણ વધારે ખાવી પડે છે પરિણામે તેનું [illegible] થતું જાય છે [illegible] તોફાની નું [illegible] એવું માનવું છે કે ઊંઘ ન આવતી હોય તો [illegible] દિવસ એક દીર્ઘ થોડાક પ્રમાણમાં લેવામાં આવે તો વાંધો નહીં એનાથી [illegible] ઓછા જગાશે અને કુદરતી ઊંઘ આવશે આમાં [illegible] વ્યક્તિ [illegible] માણસ [illegible] જરૂર રહેશે

[illegible] એક વસ્તુ ખાસ ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ અને તે એ [illegible] એમણે કદી શારીરિક શ્રમ વધુ પ્રમાણમાં ન લેવો [illegible] ઉત્સાહપૂર્વક [illegible] પોતે થાક્યો છે એવું ભાન [illegible] પણ [illegible] ઊંઘ નથી [illegible] પોતાને [illegible] ખબર પડે [illegible] ખુરશીમાં [illegible] શારીરિક શ્રમનું [illegible]

શ્રમ આમ તો ખૂબ સારું આવે છે, પણ દરેક વસ્તુની હદ હોય છે. એ મર્યાદા ઓળંગનારને કુદરત હમેશ સજા કરે છે.

ઊંઘ ન આવવામાં વધુ પડતા શારીરિક શ્રમ જેટલી જ બીજી અગત્યની જવાબદાર વસ્તુ માનસિક સંઘર્ષ છે. સાંજને વખતે મગજના જ્ઞાનતંતુને ખૂબ પરિશ્રમ કરાવવો એ આટલા માટે હિતકર નથી. ઘણાખરા વિદ્યાર્થીઓ આથી જ અનિદ્રાના ભોગ બને છે. ચા કે એવાં બીજાં ઉત્તેજક પીણાં પીને માનસિક શ્રમ કર્યા પછી સૂતી વખતે બહુ હેરાનગતી ભોગવે છે. ઘણા ધંધાદારીઓ પણ આવું કરે છે. વિદ્યાર્થીના મનમાં રહેલી પરીક્ષાની ચિંતા અને વેપારીની પૈસાની ચિંતા એમને શી રીતે ઊંઘવા દે? આથી માનસિક ક્રિયાઓ કરતી વખતે કુદરતના નિયમને અનુસરવાની જરૂર છે. સવારના પહોરમાં મગજ તાજું હોય ત્યારે વધારેમાં વધારે શક્તિ ખર્ચવી, બપોરના થોડો આરામ આપવો, સાંજે તો ખૂબ હળવો શ્રમ આપવો. પછી જેમ જેમ સૂવાનો સમય નજીક આવતો જાય તેમ તેમ કામની ચિંતા બાજુ પર મૂકતા જવું; આથી સ્વાભાવિક રીતે ઊંઘ આવી જશે

સૂતાં પહેલાં હલકું ભોજન કરવું જોઈએ જો ભારે ખોરાક ખાધા પછી જલદી ઊંઘી જાઓ એટલા નસીબદાર હો તો પણ રાત્રે થોડી થોડી વાર માટે તમે જાગી જવાના ઊંઘમાં ભયંકર સ્વપ્નો દ્વારા જાગી જવાનું મુખ્ય કારણ ભારે હોજરી હોય છે. આથી જો સારી રીતે ઊંઘવું હોય તો અજીર્ણને દૂર કરવું જોઈએ. તમારા માન્યામાં નહીં આવે પણ સાચી હકીકત એ છે કે હોજરી અને મગજ વચ્ચે ગાઢ સંબંધ હોય છે. આથી જ્યારે જરૂર ભારે અને અતિશ્રમિત હોય ત્યારે મગજ પણ એવું જ કામ આપશે.

મનોરંજન અર્થે રાત્રે પત્તાં રમવાની ટેવ પણ નુકસાનકારક છે. 'બ્રીજ' જેવી રમત મગજની વધુમાં વધુ શક્તિ માગી લે છે તેથી એ ખર્ચાયેલી શક્તિને લીધે ઊંઘમાં પણ ખલેલ પહોંચે છે જો આ

મનની ઉશ્કેરણી પહોંચતી હોય તો ઊંઘના ભોગે કશું જ ન કરવું; અને રમવાની ટેવ સમૂળગી ન છોડાય તેમ હોય તો રાત્રે મોડા સુધી તો રમવું જ નહિ પરસ્પર સ્પર્ધાને સ્થાન હોય એવી રમતો ન જ રમાય એ ઇચ્છનીય છે

ઘણા લોકો વાતોના ખૂબ શોખીન હોય છે વાતોથી મન હળવું બને છે ને ઊંઘ જલદી આવે છે, પણ ધર્મ કે રાજકારણ જેવી ચર્ચાઓ કે દલીલબાજી ન થાય એ જોવું રહ્યું. રમતગમત, મુસાફરી, માનવે મેળવેલી સિદ્ધિઓ અને રોજના અગત્યના સામાજિક બનાવોને વાતોમાં વણી લેવામાં આવે તો કાંઈ વાંધો નહિ કોઈની નિંદા કે વાદવિવાદ તો કરવા જ નહિ એમાં ખૂબ સંયમની જરૂર પડશે પણ પછી તો સુખેથી ઊંઘી શકાશે

તેજમિજાજી વ્યક્તિઓએ ખરાબ મિજાજે પથારીમાં પડવું નહિ. તથા લોહીનું દબાણ પચાસ ટકા વધી જાય છે અને ઊંઘ પર તેની અસર થાય છે દિવસના અંતિમ ભાગમાં કોઈપણ અંગ ઉશ્કેરાય એવી સ્થિતિ ઉત્પન્ન થાય તો એનાથી દૂર રહેવું એ જ ઊંઘ આવવાની સફળ ચાવી છે,

સાહિત્યપ્રિય માણસોને રાત્રે વાંચવાનો શોખ હોય છે વાંચવા માટેની આદત સારી હોય તો ઊંઘની તૈયારી માટેની આ સારામાં સારી રીત છે પણ ગુનાઓની હકીકતોથી ભરેલી જાસૂસી વાર્તાઓ કે નવલકથાઓ વાંચવાથી રાત્રે ભયાનક સ્વપ્નાં આવે છે મહાન માનવીઓનાં જીવનચરિત્રો, પ્રવાસકથાઓ કે હળવા નિબંધો એ યોગ્ય વાચનમાં ગણાવી શકાય

દરેક માનવીના જીવનમાં સુખની સ્મૃતિઓને સ્થાન હોય છે નાપસંદ વિચારો તરફ જતા મનના વલણને રોકવામાં આવી યાદગીરીઓ ખૂબ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે આથી સૂતી વખતે આવી ઘટનાઓ યાદ કરવી એ ઊંઘ લાવવાનો બીજો ઉપાય શ્વાસની કસરતોનો

કે એમા આખા ડોળાને ચારે બાજુ ફેરવીને ના ની અપ્રો પર સ્થિર કરવાના હોય છે કેટલાક લોકો એમ માને છે કે મગજમા ઓછુ લોહી જાય તો જલદી ઊંઘ આવે છે અને તેથી સૂતા પહેલા ગરમ પીણુ લે છે આને લીધે લોહી જઠર તરફ વહેવા માંડે છે ને મગજ ખાની પડતા ઊંઘ આવી જાય છે આવુ માનનારા લોકો રાત્રે જાગી જાય છે તો પ ઃ થરમૉસમા ભરેલા દૂધ ને બિસ્કિટનો નાસ્તો ધીમે ધીમે કરે છે

ઊંઘ લાવવાનો બીજો ઉપાય પગના ટાઢક દૂર કરવાનો છે ગરમ પાણીની શેક પગના તળિયે કરવાથી લોહી નીચે ખેચાઈ આવે છે ને જલદી ઊંઘ આવી જાય છે જે લોકોને શેક અનુકૂળ ન આવતો હોય તેમણે ગરમ મોજા પહેરવા ગરમ પાણીનુ સ્નાન પણ કેટલીક વાર ઉપયોગી થઈ પડે છે પણ આ બધા ઉપાયોની તદુરસ્ત ને સમધારણ (Normal) માનવીને જરૂર નથી પડતી એને માટે તો ઊંઘ એ નૈસર્ગિક ક્રિયા છે એ પથારીમા પડે છે, બત્તી બુઝાવે છે ને જાગે ત્યારે સવાર પડી હોય છે બીજી પ્રેરણાઓ (Instincts)ની જેમ ઊંઘ પણ એક જન્મજાત પ્રેરણા છે શિકારી જેમ પ્રાણીનો શિકાર કરે છે એમ માનવી ઊંઘનો શિકાર નથી કરી શકતો એ હકીકત છે સૂતા પહેલા આપણા જ્ઞાતમન (Conscious mind) ને વિચારોથી મુક્ત કરવાની ફરજ આપણે અદા કરવી જોઈએ 'ગઈકાલે બરાબર ઊંઘ નહોતી આવી એથી આજે પણ નહી આવે' એવી માનસિક વિચારદશા ન રાખવી જોઈએ ધીરજપૂર્વક, શાત ને પ્રફુલ્લિત મગજે ને હસતે ચહેરે પથારીમા પડશો તો ઊંઘ તમને સદાય આવકારશે

"રાતે વહેલો સૂઈ રહે, વહેલો ઊઠે વીર,
બળ બુદ્ધિ પ્રાક્રમ વધે, સુખમા રહે શરીર"

પેલા ગુજરાતી કવિની આ પક્તિઓ કેટલી બધી સાચી છે?

☆

સ્વપ્ન



માનસશાસ્ત્રીઓ એવું દઢપણે માનતા આવ્યા છે કે માનવી ઊંઘમાં સ્વપ્નો જુએ જ છે. આ માન્યતાનો વિરોધ કરનારાઓ જોરશોરથી કહે છે કે સ્વપ્ન બધાંને આવે જ એવો કાંઈ નિયમ હોઈ શકે નહીં. વિરોધીઓના આવા પ્રચારને મનો-વિશ્લેષણશાસ્ત્ર(Psycho analysis)ના નિષ્ણાતો અર્થ વગરનો ગણે છે. મનોવિશ્લેષણશાસ્ત્રના નિષ્ણાતો એવું સૂચવે છે કે દરેક માણસને સ્વપ્નાં તો આવે છે પણ તેમાંનાં બધાં યાદ રહેતાં નથી.

જૂના જમાનામાં ગ્રીક લોકો એમ માનતા કે સ્વપ્નોની પાછળ કાંઈક રહસ્ય છુપાયેલું હોય છે, તેથી તે લોકો દર્દીઓને સ્વપ્ન વિષે પૂછીને દવાદારૂ આપતા. પણ મધ્યયુગમાં સ્વપ્નો જાણીને દર્દીની સેવા કરી શકાય એવી માન્યતા સાવ ભુલાઈ ગઈ. એ જ માન્યતાને ફરીથી પ્રચલિત બનાવીને એને સિદ્ધાંત તરીકે સ્વીકારનાર બે જણ— એક ડૉ. શ્રુપર અને બીજા ડૉ. ફ્રોઈડ. સ્વપ્નોનું પણ મહત્ત્વ છે એવું સત્ય સ્થાપિત કરવામાં ડૉ. ફ્રોઈડને મુશ્કેલી તો નડી. પણ આજે તો સ્વપ્નને એટલી બધી અગત્ય આપવામાં આવે છે કે વ્યક્તિના માનસિક રોગોનું નિદાન પણ એના ઉપરથી કરવામાં આવે છે.| માણસના અંતરતમને ખુલ્લું પાડનાર તરીકે સ્વપ્નને જ ઓળખવામાં આવે છે

હવે આ સ્વપ્નનું ઉદ્‌ભવસ્થાન શું છે એ જોઈએ.

ડૉ. ફ્રોઈડ એવું માને છે કે માણસને બે મન હોય છે. એક જ્ઞાત (Conscious) મન અને બીજું અજ્ઞાત (Unconscious) મન. આજે સભ્યતાના યુગમાં માનવી એની ઘણી ઈચ્છાઓને દબાવીને કૃત્રિમ જીવન જીવે છે આથી આ દબાયેલી ઈચ્છા દિવસભર માનવીને હેરાન નથી કરતી ને અજ્ઞાતમનમાં છાનીમાની પડી રહે છે. રાત્રે જ્યારે જ્ઞાતમન ચેતનવિહોણું બને છે ત્યારે અજ્ઞાતમનમાં છુપાયેલી વાસનાઓ સ્વપ્નરૂપે બહાર આવે છે. ને માનવી—સાચા માનવી—ને પ્રકટ કરે છે. આ જ હકીકતને વધુ સ્પષ્ટપણે સમજાવવા માટે ડૉ. ફ્રોઈડ એક ત્રણ માળવાળા મકાનનો દાખલો નોંધે છે. એ જણાવે છે કે મકાનના સૌથી ઉપરના માળે ખૂબ સભ્ય માણસો રહેતા હોય, વચલા માળે સાધારણ અને ભોંયતળીએ બદમાશો વસતા હોય. ઉપરના બંને માળના માનવીઓ જ્યારે બહાર જાય ત્યારે એ સૌની ગેરહાજરીનો લાભ ઉઠાવીને નીચેના રહેનારા લફંગાઓ જેવું વર્તન કરે એવું આ અજ્ઞાતમનમાં બેઠેલા વિચારો કરે છે ને સ્વપ્નમાં નવાનવા વેશો ધારણ કરીને એવી રીતે આવે કે જો આપણે સ્વપ્ન પ્રતીકો (Dream—Symbols) વિષે સાવ અજાણ હોઈએ તો આપણા વ્યક્તિત્વને ઓળખી શકીએ નહીં.

સ્વપ્નની અગત્ય વિષે ત્રણ વિચારો રજૂ કરવામા આવે છે (૧) સ્વપ્ન ઊંઘનું રક્ષણ કરવાનું કામ કરે છે, (૨) સ્વપ્નદશામાં એવો કોઈ શબ્દરચનાભરેલો સુસ્પષ્ટ દ્રષ્ટિકોણ નથી, પરંતુ એમા સાંકેતિક ઊંડાણ રહેલું છે, ને (૩) અમલમાં નહિ આવેલી ઈચ્છા—ખાસ કરીને બાલ્ય કાળની ઝંખનાની તૃપ્તિ સ્વપ્ન દ્વારા મળે છે. શારીરિક કારણોથી આકસ્મિક રીતે ઊભી થયેલી વિચિત્રવિચિત્ર વસ્તુની ભૂતાવળ કરતાં કાંઈક વધુ અર્થ સ્વપ્નમાં છે એ નિશ્ચિત છે. એ હકીકત છે કે માનવીના મનને પારખવાનું એક વૈજ્ઞાનિક સાધન એ સ્વપ્ન જ છે.

દર્પણ જેમાંનું પ્રતિબિમ્બ પડે છે. કોઈક જણાવે છે કે સ્વપ્ન એ આશાપૂર્તિ (Wishfulfilment) છે. સ્વપ્નમાં આપને આસપાસ પર વર્તતાં હોઈએ એવી રીત નાટકો જોઈએ છીએ. એમાં આપણી આશાઓ નવા નવા વેશ સજીને આવે છે. કેટલીકવાર પ્રતીક રૂપે આવે છે. અને જાણે સ્વપ્નનું દૃશ્ય એક કલ્પનાચિત્ર જેવું બની રહે છે. સ્વપ્નમાં આપણે પાંચે જ્ઞાનેન્દ્રિયોના અનુભવો અનુભવીએ છીએ; દા. ત. અવાજ સાંભળીએ છીએ, આંખોથી જોઈએ છીએ. સુગંધ ને સ્વાદનો અનુભવ પણ સ્વપ્નમાં નથી મળતો એમ કોણ કહેશે?

સ્વપ્નોથી માનવીને રાહત મળે છે. આપણે માત્ર ઊડવાની ઇચ્છા જ કરીને બેસી રહેતા નથી. સ્વપ્નમાં આપણને ઊડવાની તક મળી જાય છે. આમ છતાં સ્વપ્નો તૃપ્તિ સિવાય બીજું ઘણું આપે છે એ હકીકત છે. આપણી ઇચ્છાઓના સાચા હેતુનું જ્ઞાન સ્વપ્નો પૂરું પાડે છે. જાગૃત અવસ્થા સભાન અવસ્થા કહેવાય છે. અને ઊંઘ દરમિયાનની અવસ્થા સુષુપ્ત અને સ્વપ્નાવસ્થા કહેવાય છે. આપણા મનમાં છુપાયેલાં બધાં સારાંનરસાં તત્ત્વો વેશપરિવર્તન કરી કરીને ઊંઘ દરમિયાન બહાર આવે છે.

સ્વપ્ન પાછળ કાંઈક મર્મ છુપાયેલું છે. એવું નકારનારા વિદ્વાનો એવી દલીલ કરે છે કે માણસ પોતાને આવેલા સ્વપ્નનો સાચો અહેવાલ જ રજૂ કરે છે એની શી ખાત્રી? એક ભિખારી એવું સ્વપ્ન જુએ કે પોતે મોટો શહેનશાહ બન્યો પણ એ તો સ્વપ્નમાં ને! વળી ઘણાં ખરાં સ્વપ્નાં તો યાદ જ રહેતાં નથી તો વળી કેટલાંક સ્વપ્નાંના તો થોડા જ ભાગ યાદ રહે છે કોઈકની એક સ્ત્રી-દર્દીએ નીચે પ્રમાણે પોતાના સ્વપ્નનો હાલ રજૂ કર્યો :—

'કોઈ બાળક જાણે મને હેરાન કરવાની મનોવૃત્તિ સેવી હોય એમ મને લાગ્યું અને જાણે કે મને પૂલ પરથી ધક્કો મારીને પાણી નાખવામાં આવી.' આવાં અનિશ્ચિત સ્વપ્નાંનો કાંઈ અર્થ હોતો નથી

ને મનોવિશ્લેષક એને અર્થ વગરનાં કે માત્ર સ્વપ્ન તરીકે ફેંકી નાખે કારણ કે વાસ્તવિક જીવન સાથે આવાં અસંબદ્ધ સ્વપ્નોનો કશો સંબંધ હોતો નથી. સ્વપ્ન જોનાર દરેક મનુષ્યને ખબર હશે કે ઊંઘમાંથી ઊઠ્યા પછી આખો દિવસ પોતે જોયેલા સ્વપ્નની કેવી ગાઢી અસર તેના મન પર રહે છે.

કેટલીક ઐતિહાસિક વ્યક્તિઓની ભવિષ્યની યોજનાઓ સ્વપ્ન ઉપર નિર્ભર રહેતી એવું પણ જાણવામાં આવ્યું છે. ફ્રોઇડે તેના 'Introductory Lectures on Psychoanalysis' નામના પુસ્તકમાં સિકંદરનો દાખલો નોંધે છે. એને એવી ટેવ હતી કે પોતાને જે સ્વપ્ન આવે તે સ્વપ્નનો અર્થ સમજાવનારા પાસે રજૂ કરતો. જો આ દુભાષિયાઓ એ શુકનિયાળ છે એમ જણાવે તો જ એને પોતાની જીત વિષે શ્રદ્ધા જન્મતી ને આગળ ધપે જતો, નહીં તો તે પીછેહઠ સુદ્ધા કરવા તત્પર રહેતો કહેવાય છે કે ટાયર શહેરને ઘેરો ઘાલ્યો તે રાત્રે તેણે વિજયના આનંદમાં નાચતા તારાને સ્વપ્નમાં જોયેલો દુભાષિયાઓએ તેને સમજાવ્યું કે તેનું સ્વપ્ન જીતનું સૂચક છે. એટલે તેણે હુમલો શરૂ કરી દીધો એટલે લગભગ ૩૦૦૦ વર્ષ પહેલાં પણ સ્વપ્નને ભવિષ્યની આગાહી તરીકે ઓળખવામાં આવતું હતું. મધ્યયુગમાં સ્વપ્નો નિરર્થક કેવી રીતે મનાવા લાગ્યા એ વિષે કાંઈ માહિતી મળતી નથી ઘણા દાક્તરો સ્વપ્નને માત્ર શારીરિક પ્રવૃત્તિ માને છે ૧૮૭૬ માં ડૉ. બાઝે સ્વપ્નને શારીરિક પ્રક્રિયા તરીકે

દલીલો ભારેનું પ્રતિબિંબ ગણીને વખોડી કાઢ્યું છે. ને લોકો માને છે સ્વપ્નોમાં સાહચર્ય (Association) નથી હોતું. સ્વપ્ન વિષે સરળ ભાષામાં લખાયેલું એક જ પુસ્તક મળે છે અને એ પણ નોર્વેજીયન લેખક જે. મોર્ગએ લખ્યું છે એમાં સ્વપ્નનાં ઊંડાણો વિષે સંશોધન કરવામાં આવ્યું છે. આજે પણ એ પુસ્તકમાં લખાયેલા મંતવ્યો પર વિશ્વાસ રાખીને સ્વપ્નનિષ્ણાતો સંશોધન આદરે છે.

બધાં જ સ્વપ્નોનું એક સામાન્ય લક્ષણ એ હોય છે કે સ્વપ્ન વખતે આપણે ઊંઘતા હોઈએ છીએ. સુષુપ્ત અવસ્થા વખતે મનની એક જુદી જિંદગી હોય છે. એ જિંદગીનું સામ્ય આપણા જાગૃત જીવન સાથે કોઈવાર હોય છે ને કોઈવાર નથી પણ હોતું એવું એરિસ્ટોટલે વર્ણવ્યું છે. ઊંઘ અને સ્વપ્નને ગાઢ સંબંધ છે એ તો સર્વસ્વીકાર્ય વસ્તુ છે. આપણે ઘણીવાર સ્વપ્ન દ્વારા જાગી જઈએ છીએ. આથી સ્વપ્નાવસ્થા એ ઊંઘ અને જાગૃતાવસ્થાને જોડતી સાંકળ પણ ગણાય છે.

સ્વપ્ન વિષે એક બીજી પ્રચલિત માન્યતા એ છે કે જાગૃતાવસ્થામાં અનુભવેલું હોય એવું ચાક્ષુસ કલ્પનાચિત્ર (Visual Image) સ્વપ્નમાં આવે છે. સ્વપ્નનું વર્ણન કરવાની ક્રિયા આથી જ સ્વપ્ન જોનારને અઘરી પડે છે. જે આંખોથી અનુભવ્યું છે એને શબ્દોમાં. શી રીતે સહેલાઈથી બંધાય? સ્વપ્નદર્શી કહેશે કે 'હું ચીતરી શકું પણ શબ્દોમાં રજૂ ન કરી શકું.'

કેટલાંક સ્વપ્નો બહુ લાંબાં હોય છે, કેટલાંક ટૂંકાં. કેટલાક સ્વપ્નાંમાં રીતસરનો અનુભવ અનુભવતાં હોઈએ તેવું લાગે, જ્યારે કેટલાંક સ્વપ્નાં ઝાંખાં, પડછાયાસમાં ને અસ્પષ્ટ ભાસે. એક જ સ્વપ્નમાં પણ થોડુંક સ્પષ્ટ ને થોડુંક અસ્પષ્ટ જોવા મળે. સ્વપ્નાં અસંગત જ હોય એવું દરેક જગ્યાએ નથી હોતું. કેટલાંક સ્વપ્નાં ર

કેટલાંક વિચિત્ર હોય છે. કોઈક કોઈક સ્વપ્નાં આપણને રડાવી નાખે છે. ઘણાંખરાં સ્વપ્નાં જાગતાંવેંત ભુલાઈ જાય છે ને ઘણાંખરાં દિવસભર યાદ રહે છે. બાળકોને આવનાં બધાં સ્વપ્નાં તેમને યાદ રહે છે. સ્વપ્નો પણ માણસોની જેમ એકાદ વાર દેખાયા પછી અદૃશ્ય થાય છે. અથવા કેટલીકવાર એવું બને છે કે એકનું એક સ્વપ્ન હંમેશ પણ આવે. દિવસે અનુભવેલ હોય એવી હકીકતો પણ સ્વપ્નમાં આવે. પરીક્ષાર્થી રાત્રે ઇતિહાસ વાંચીને સૂતો હોય તો એનાં વર્ણનો પણ સ્વપ્નમાં સમાઈ જાય ખરાં. આમ સ્વપ્નો સંસ્મરણોને લીધે પણ આવે ખરાં. કેટલીક વ્યક્તિઓને ભયંકર સ્વપ્નાં આવતાં ઊંઘમાં ખલેલ પહોંચે છે ત્યારે સ્વપ્નું પોતાના કાર્યમાં અફળ ગયું એમ કહેવાય છે. પણ ફ્રોઇડ બધાં જ સ્વપ્નામાં જાતીય વાસનાનું પ્રતિબિમ્બ નિહાળે છે. એ માને છે કે દબાયેલી જાતીય ઇચ્છા વેશપલટા સાથે સ્વપ્નમાં દેખા દે છે. એને ફ્રોઇડ Dream work કહે છે. કેટલાંક સ્વપ્નાંમાં આપણા વિચારોને ખૂબ ટૂંકું સ્વરૂપ મળે છે એને Condensation કહે છે. તેમાં કેટલાંક સ્પષ્ટ તત્ત્વો તો દેખાતાં જ નથી. માત્ર થોડાં તત્ત્વોને જ સ્વપ્નમાં ભાગ લેવા મળે છે. સ્પષ્ટ અંશોને તેમના સામાન્ય લક્ષણને લીધે એક સમગ્રમાં મેળવી લેવામાં આવે છે. દા. ત. અમુક વ્યક્તિ અ જેવી દેખાતી હોય પણ તેણે બ જેવાં કપડાં પહેર્યાં હોય. કેટલાંક સ્વપ્નોમાં સ્થાન પરિવર્તન અનુભવાય છે; સ્વપ્નને પરદેશી દેખાવ મળે છે ને કેન્દ્રસ્થાન બદલાય છે. ફ્રોઇડ

થતા પછી લેવામા આવે તો વિચિત્ર લાગે છે કારણ કે આ પ્રવૃત્તિ મુખ્યત્વે પૂર્વજ્ઞાતમન (Pre conscious mind) મા થાય છે અને અહમ્ (Ego) ની તાર્કિકતાને કાંઈક છટકાવ મારવામા આવી હોય એવુ સ્વરૂપ તે ધારણ કરે છે

સ્વપ્નના છેદન માટે મુક્ત સાહચર્ય (Free association) ની પદ્ધતિ અખત્યાર કરવામા આવે છે સાધારણ સ્વપ્નની દરેક વિગતનુ અર્થસૂચન શુ છે એનુ સ્પષ્ટ દર્શન અને નિર્ણય સૂચન થાય તે માટે આ મુક્ત સાહચર્ય પદ્ધતિ અગત્યની છે આથી દર્શાવી શકાય કે જે સ્વપ્નનુ કેન્દ્રસ્થાન છે તે ખુલ્લી પડે છે સ્વપ્નનુ કાર્ય અનેક પામેલી ઇચ્છાની રજૂઆત કરવાનુ તેથી પણ એવી ઇચ્છાની કલ્પનાત્મક તૃપ્તિ પલટાવેના સ્વરૂપમા રજૂ કરવાનુ છે બીજા શબ્દોમા પ્રેરણાઓના દબાણથી જે આન્તરિક ઉત્તેજના (Stimulus) થાય છે તે સંતોષની શોધમાં હોય છે સ્વપ્ન આમ સમાધાન (Compromi fruation) શોધતુ બની જાય છે આથી એને મનસ્તત્ત્વની વિકૃતિ (Neurotic) ના ચિહ્ન તરીકે ઓળખાવવામા આવે છે સ્વપ્નથી આપણા અહમ્ ને તૃપ્તિ મળે છે આપણે નિદ્રામા હોઈએ છતાય કોઈ ઇચ્છા સંતોષાઈ લઈએ છીએ અને એ જ વખતે નિદ્રા ચાલુ રાખીએ છીએ કેટલાક માનવીઓ માને છે કે તેમના સ્વપ્નો હમેશા આવનારી કાળના બનાવોનુ સૂચન કરે છે આનાથી એવુ અનુમાન થાય છે કે સ્વપ્ન સાચી રીતે કાર્ય કરે છે દરેક સ્વપ્નમા ઇચ્છાનુ પ્રકટીકરણ થાય છે ફ્રોઇડની શાખામા ન માનનાર માનસશાસ્ત્રીઓ સ્વપ્ન વિષે ફ્રોઇડના સિદ્ધાંતો સ્વીકારે છે તેઓ માને છે કે આવનાર બનાવોનુ પ્રતિબિંબ સ્વપ્નમા પડે છે ફ્રોઇડ કહે છે કે 'It is easy to see that hunger thirst or the need to excret can produce dreams of satisfaction just as well as any repressed sexual or egoistic impulse' તેમ છતા કેટલાક સ્વપ્નોથી ભગ્ન થાય છે જે બીજાની ઇચ્છા થઈ હોય તેને

એવું સ્વપ્નુ આવે કે પોતાની શોધ પૂરી થઈ એટલે તે સ્ફૂર્તિપૂર્વક જાગે છે

ફ્રોઈડના મત પ્રમાણે બધા જ સ્વપ્નો જાતીય વાસનાની તૃપ્તિ સાથે જ એક યા બીજી રીતે સંકળાયેલા હોય છે. એટલે એ અમુક પ્રતીકો સૂચવે છે જેમ કે સ્વપ્નમા લાકડી, છત્રી, પેન્સિલ, થાભલા, ઝાડ વગેરે દેખાય તો તે પુરુષની જનનેન્દ્રિયના પ્રતીક છે. એવી જ રીતે ખાડા, ગુફાઓ, બરણી કે શીશાઓ, અને પેટીઓ વગેરે સ્વપ્નમા આવે તો એ સ્ત્રીની જનનેન્દ્રિયના પ્રતીક છે રફ જન વગેરે ફળો એ સ્તનનુ સૂચન કરનારા પ્રતીકો છે સ્વપ્નમા જંગલી પશુનું દર્શન એ જાતીય વિકારથી સળગતી વ્યક્તિની દશા છે

જન્મનુ સૂચન, ઘર બંધાવવાની ક્રિયા અને પાણીના દર્શનથી થાય છે મૃત્યુનુ સૂચન ટ્રેઈન દ્વારા મુસાફરી વડે કરવામા આવે છે કપડાં અને ગણવેશ એ નગ્નતાના સૂચક છે આના બધા પ્રતીકો ફ્રોઈડે સ્વીકારેલા છે પણ જુગ તેનો સખત વિરોધ કરે છે તે માને છે કે સ્વપ્ન એ વર્તમાન ને ભવિષ્યની આગાહી કરનારા છે ચિંતન અને આત્મનિરીક્ષણની ક્રિયાનુ માતસ એટલે સ્વપ્ન એમ જુંગનું કહેવુ છે સ્વપ્ન વિષે જુગ એમ કહે છે કે એ પરલક્ષી અને સ્વલક્ષી હોય છે અગત અજ્ઞાનમાથી ઉદ્ભવતા સ્વપ્નો, સ્મૃતિઓ, વાસ્તવિક ઘટનાઓ, સાચા મનુષ્યો અને વ્યક્તિના સામાન્ય અનુભવોનાં હોય છે સ્વપ્ન જોનારના સાહચર્યો પ્રમાણે આ બધા સ્વપ્નોની સમજુતી પરલક્ષી રીતે પણ આપી શકાય બીજી બાજુએ સ્વલક્ષી અજ્ઞાતમાથી આવતા સ્વપ્નોની સમજુતી આત્મલક્ષી રીતે આપી શકાય કારણ કે તેમા સ્વપ્નદષ્ટાના લક્ષણો ને વલણો વિશેના સમાચ

જીવિત દુનિયા સાથે ગાઢ રીતે સંકળાયેલાં છે એ હકીકત કોઈ નકારી શકતું નથી બીજું બધું તો ઠીક પણ સ્વપ્ન દ્વારા ઊંઘવાની ક્રિયા વધુ સરળ અને મજાની બને છે એ હકીકત કોણ અવગણશે? આપણે એક રમ્ય સ્વપ્ન જોતા હોઈએ ને કોઈક આપણને ઉઠાડે તો જાણે બધી સંપત્તિ લૂંટાઈ ગઈ હોય એવો શોક આપણને થાય છે અમુક સ્વપ્ન અધૂરું રહે તે આપણને નથી ગમતું એ હકીકત છે ટૂંકમાં સ્વપ્ન એ કુદરતે માનવીને ભેદભાવ રાખ્યા વગર આપેલી બક્ષિસ છે એ માણસનો અધિકાર જેટલો પૈસાદારને છે એટલો જ ગરીબને છે વાસ્તવિક દુનિયાની ઝંઝટમાંથી રાહત મેળવવા માટે સ્વપ્ન એ એક સુંદર સાધન છે એ કોણ નહી સ્વીકારે?



ફુરસદ

•

જીવનની ઘટમાળ એવી વિચિત્ર રીતે વિસ્તરેલી હોય છે કે દરેક માનવીને ન ગમતાં અનેક કાર્યો સવારથી સાંજ સુધી યાંત્રિક રીતે કરવાં પડે છે. આથી દરેક વ્યક્તિના મનમાં એક જાતનું ઘમસાણ ચાલે છે ને દરેક જણ પોતાના મનમાં નક્કી કરે છે કે આખા દિવસના ચોવીસ કલાકમાંથી આરામ તથા યાંત્રિક રીતે કામ કરવાના કલાકો બાદ કરીને પણ અમુક કલાક કે પળો એવી રાખવી જોઈએ જેમાં કોઈ પણ જાતનું ફરજિયાતપણું ન હોય, તન-મનને થકવી નાખનારી નરી યાંત્રિકતા ન હોય. પણ થાકેલાં તન-મનને જે કાર્યોમાંથી પ્રેરણા મળે ને એ બંને તાજાં થાય એવાં કાર્યો કરવાની નવરાશ કાઢવી જોઈએ.

સામાન્ય રીતે દરેક જણ પોતાની વાતચીતમાં નવરાશ કે ફુરસદ શબ્દનો ઉપયોગ વારંવાર કરે છે. પણ આ ફુરસદ શું છે? એની કેમત શી છે? કેવી રીતે ફુરસદ મળે? એનો ઉપયોગ શેમાં કરવો જોઈએ? એવા અનેક નાના નાના પ્રશ્નોના જવાબ શોધવાની તસ્દી પણ ઓછા માણસો લે છે, અને છતાંય રોજના વ્યવહારમાં કેટલીય વ્યક્તિઓ 'ફુરસદે આ કામ હાથમાં લઈશું' એમ વિચારીને ઘણાં અગત્યનાં કામો મુલતવી રાખતી હોય છે.

ઉપલક દૃષ્ટિએ આ વાત જરાક અસ્પષ્ટ લાગશે પણ જરાક ઊં
વિચાર કરીએ તો સ્પષ્ટ સમજાશે કે જે કામ દ્વારા આપણને અનુ
આનંદ મળતો હોય, રાહત મળતી હોય એ કામ આપણી પસંદગી
હોય છે, આથી આપણે એમાં મન પરોવીને સારી રીતે પાર પાડી
છીએ. તેથી આપણી શક્તિઓનો ક્રમિક વિકાસ થાય છે. એનાથ
ઊલટું જે કામો આપણને ન ગમતાં હોય એ આપણે કરવાં પડે
માટે કરીએ છીએ પણ આપણને રસ ન હોવાને કારણે માથા પરથ
ભાર ઉતારવા માટે જ કરતાં હોઈએ છીએ. આથી એમાં આપણ
ખાસ ઘડતર નથી થતું.

એરિસ્ટોટલે સૈકાઓ પહેલાં કહ્યું છે કે ફુરસદની ભૂખ માનવીમાં
એટલી તીવ્ર હોય છે કે સતત મહેનત દ્વારા પણ એ એને મેળવવા
મથે છે. આ હકીકત આજે પણ એટલી જ સાચી છે ને? કામના
બોજામાંથી છૂટવા માટે ઉતાવળ કરીને ફુરસદની થોડી પળો શાંતિથી
પોતાના શોખો પાછળ પસાર કરવાની ઝંખના કરતાં માનવીઓનો
આજના જમાનામાં ક્યાંય તોટો નથી, પણ મળેલી ફુરસદનો ક્યાં ને
કેવી રીતે ઉપયોગ કરવો એ એક વિચારવાની વસ્તુ છે. અતિશય ઉદ્યમી
માણસો ફુરસદનો ઉપયોગ જેટલી ક્રિયાત્મક રીતે કરે છે એટલો નવરા
માણસો નથી કરી શકતા એ દીવા જેવી સ્પષ્ટ હકીકત છે. ઇંગ્લંડના
વડાપ્રધાન ચર્ચિલ કામથી કંટાળીને આરામ કરવા ફ્રાન્સ ગયા તો
ત્યાં પથારીમાં પડ્યા રહેવાને બદલે કુદરતી સૌંદર્યનાં સુંદર ચિત્રો
ચીતરીને માનસિક તાજગી મેળવી. આ પણ ફુરસદનો ઉપયોગ છે ને?

મેક્સીમ ગોર્કી અમેરિકા આવ્યો ત્યારે કેટલાક મિત્રો એને
ન્યૂયૉર્કમાં આવેલા 'કોની' ટાપુ (Coney island)—આપણા
જુહૂ કે વર્લી જેવી ફરવાની જગ્યા—પર લઈ ગયા. એમના મનમાં
એમ કે ગોર્કીને આ મેળામાં જ્યાં હજારો બાળકો, સ્ત્રીઓ ને બુઢ્ઢા
મજા કરવા આવે છે, ત્યાં જરૂર ગમત પડશે. ગોર્કીએ આંખો

મેગામા નવા થી ના ગામીને વ ડોગોમા થિયેટરોમા ને એરોપ્લેનોમા ઊ તે આન માણતા લાખો માનવકરોને નિહાળ્યા ત્યારે અતે જ્યારે એના મિત્રોએ પૂછ્યુ કે 'કેમ મન પા ના ?' ત્યારે એ પગ ચૂપ નહી ગોઠી બો તો તમા નોતાના ઉન ના C મ ના જવા ખરેખર માનસ્વભાવના અનામી ન નિનેત પામેલો મગા નકે એવો મનો રતો ગામીને એન લાગ્યુ માખા અસ્નાનિાના મનત મનો ધૂસરીમથી ના —અગેનેના આત્માના આ બના સૂચ તા ને 'નેતી' ટાપુ આથી જ આન ગાપિની જગ્યા નહી પણ લાખો ગેરો બિમાર માનવી ઓ ા આ માન ગા પણના પ ો પા નારુ સ્થગ ગણ્ય જોઈએ

'નવરા બેઠા નખ્ખોદ વાળે' એ કહેવતમાં કેટલું બધું મનસશાસ્ત્રીય સત્ય છુપાયેલું છે? વળી માનવ કામથી કંટાળે ત્યારે એને થોડી પળો નિરાંતની પણ જોઈએ છે એવું દેખાય છે. માણસનું શરીર અતિશય થાકી જાય ત્યારે મન, જીવન આખું કંપવું જેમ લાગે એવો, વિચાર ના ચડી જાય છે. આથી ફુરસદ પણ એક મેળવવા જેવી તક છે. નવરાશ મળતા જ માનવી જો એક ખૂણે શાંત બેસી પોતાની શક્તિઓની માપણી કે સિદ્ધિઓનું સરવૈયું માંડે તો ફુરસદનો સદુપયોગ કરવા માટે એને ઘણી પ્રેરણા મળે. ઘણીવાર ફુરસદ એ એક જ વસ્તુ માનવીના જીવનને વધુ સમૃદ્ધ બનાવવામાં, જિંદગી પ્રત્યેના વલણોને નક્કી કરવામાં અને કલ્પનાને આકાર આપવામાં મોટો ભાગ ભજવી જાય છે. જીવનની ચાલુ પ્રવૃત્તિઓમાંથી કે ધમાલમાંથી શાંતિની પળો ખૂંચવી લઈને મનન કરનાર ને આગળના નિર્ણયો લેનાર વિભૂતિમાં ગાંધીજીની ગણના કરી શકાય. કામ આવી પડે ત્યારે ગધેડાની માફક વૈતરું કરનાર ગાંધીજી ફુરસદને વખતે સાવ નાની પ્રવૃત્તિમાંથી કેટલો આનંદ લૂંટી શકતા એની રસપ્રદ વિગતો મહાદેવભાઈની ડાયરીઓમાં જડી આવે છે. સામાન્ય રીતે જો આપણા બધા નેતાઓને અંગ્રેજ સરકારના મહેમાન બનવાની ને જેલ-જીવન દરમિયાન પુષ્કળ વાચવા વિચારવાની તક ન મળી હોત તો હિંદનો ઇતિહાસ જુદો જ લખાયો હોત. નેહરુ પણ આજે છે એના કરતા કાંઈક જુદા હોત. દુનિયાને તેમની આત્મકથા કે બીજાં સમૃદ્ધ પુસ્તકોનો લાભ ન મળ્યો હોત.

આ તો થઈ મોટા નેતાઓની વાતો, પણ સાધારણ કક્ષાના નાગરિકો પોતાને મળતી ફુરસદનો ઉપયોગ પોતાના શોખ પૂરા પાડવામાં કરે છે. બાગબગીચામાં રસ લેનાર લોકો નવા નવા છોડ રોપવામાં, એની દેખભાળ લેવામાં, સંગીતશોખીનો રાગો શીખવામાં કે વાજિંત્ર વગાડવામાં, રખડવાના શોખીનો પહાડોની કંદરાઓમાં રખડવામાં, વાચનના શોખીનો આમતેમ ગમે ત્યાંથી વાચવા માટે વખત

શોધના કામ માગીને પણ પોતાના શોખો પોતપોતાની રીતે પોષે છે આના લોકો પણ પોતાના જીવનના બગીચામા કાઈક એવા તત્ત્વોની રોપણી કરે છે કે જેથી એમનુ જીવન સભર બને છે માત્ર ફુરસદનો ઉપયોગ કઈ જાતના શોખો પાછળ કરવામા આવે છે એ ઘણી જ અગત્યની વસ્તુ છે

ઉપરના દૃષ્ટિબિંદુઓ વિષે વિચારીએ ત્યારે બીજી એક વસ્તુ પણ સમજાય છે કે માનવી સામાજિક પ્રાણી છે આથી એનુ જીવન પોતાના પૂરતુ મર્યાદિત ન બની જાય એ પણ જોવાનુ છે. લગભગ સૌના જાણમા હશે કે માનવી ગમે તેવુ નાનુ કામ કરે છે પણ એના બદલામા એને પ્રશંસાની અપેક્ષા હોય છે એના સુખદુ:ખમા એને ભાગીદાર તો જોઈએ જ છે અને આથી જ મિત્રો—સગા—સંબંધીઓનુ પણ માનવીના જીવનમા અનેરુ સ્થાન છે કદાચ એમ કહીએ કે માનવી પોતાની શક્તિઓને પારખે એ માટે પણ સમાજની એને જરૂર છે એની શક્તિઓની કદર થાય એટલે એની મહેનત ફળી અને એનો ખર્ચેલો સમય નકામો ન ગયો એ જાતનો વિશ્વાસ એનામા જન્મે છે અને આ વિશ્વાસ જ એના જીવનને ભર્યું ભર્યું ને સ[illegible]

ભગવનો ભક્તિઓ ... મનસિ નિર્દિનાશ
નાશ થતો ... આથી અમના તન મન ...
... ભક્તિ ...
... નતીને મેળવે ...
... પાતાના ...
... આ ... ઓઈને ... પોતાની
... આથી
... નથી ભગતી ... બાગનાઓ ...

ો ર્મા નાહીને એનેા આત્મ નિઃ ન પ્રફુલ્લિત બને છે આપણે
ાપણા શ િના બડાના દેખાવને કનબનુ મ લ આપીએ છીએ
। આમાની સુંદરતા માટે યોગ્ય પ્રયત્ન ીએ ે ખ ।²

ના માનવીઓને મિત્રોના સમાગમા ોવાભવા વાતાવ મા
ાનસિક શાંતિ નથી મળતી એમને કુ સની બગો એ ાનમા ગાળવી
મે છ આથી જ ઘણા માણસો શહેરના ધમાલિયા વાતાવરણથી ટા
નિ શાંતિથી ઘરના માર ગામ ામા ેવા જતા હે છે જેમનાથી
ા સ્નુ શ ય નથી બનતી એ ત ા વરમા એ ા એ મહિના ઈ
વા ખાવાના સ્થળે નિરાંતે જઈને હે છે સારા સા ા લેખકોના મનન
રવા યોગ્ય પુસ્તકો વાંચે છે ને સાજ પ ચ ખ ની હવામાં ફરવા
ઈને શારીરિક ને માનસિક ફૂર્તિ મેળવે છે પણ આ બધું જેમના
ર લક્ષ્મીની મહેર ાની હોય એમનાથી જ શ ય બને છે સામાન્ય
ાની પણ ફુરસદનો ઉપયોગ ઓછા ખર્ચાળ હોય એવા નાના નાના
ામો ાળ કરીને ઇક રચનાત્મક ાર જ ર રી શકે સંગીત
ા ગ ા ફોટોગ્રાફી વાચન-લેખન ત્રીઓ માટે ભરત-ગૂંથણ,
ાઇ નવા નવી વાનગીઓ શીખવાની અ ધ ણગાર
ાગ ગીચામા ામ ર વાનુ શ ય બની શકે મુખ્ય મુદ્દો એ
કે રચનાત્મક પ્રવૃત્તિમાંથી મનનો આનંદ ધારીએ તો જરૂર
મેળવી શકાય

મન ને ઊંડી સમજશક્તિની જરૂર હોય છે. જ્ઞાન મેળવાની પણ જરૂર હોય છે. સાથે સાથે જો તો ક્રમ ચલાવવા કરતા માણસોની જાતને પણ થવામાં વિકાસ થયો હોય તો ચર્ચાઓમાંથી પણ જ્ઞાન સાથે ગમન મળ્યાનો સંતોષ માગી શકાય ... ને ... ઉપયોગી થાય.

જેમ જેમ સંસ્કૃતિનો વિકાસ થતો જાય છે તેમ દુનિયાના લોકો અને સંસ્કૃતિ એક ચોક્કસ દિશામાં આગળ વધતા જાય છે. સંસ્કૃતિની પરિપક્વતા સાથે એ સંસ્કૃતિમાં વસતા માનવીઓના ... પણ વિકાસ ... બનતા જાય છે. ... કે પરિપક્વ સંસ્કૃતિ પાછળ પોતાનો ... શકાય એવો જૂનો ઇતિહાસ પડ્યો હોય છે. અનુભવો પડેલા હોય છે. આદર્શો નક્કી થયેલા હોય છે ... જીવનના મૂલ્યોની સાથે સાથે પ્રગતિની ચોક્કસ ... સ્પષ્ટ થયેલી હોય છે. જ્યારે નવી ઊભી કરેલી સંસ્કૃતિમાં આ ... જ વસ્તુની ખામીઓ હોય છે. એ અંગ્રેજ પ્રવાસીએ અમેરિકા વિશે એક રમૂજી અનુભવ એક ઠેકાણે ટાંક્યો છે. અમેરિકામાં એ જ્યાં જ્યાં ફરતો ત્યાં ત્યાં એની આજુબાજુ થતી વાતચીતમાં એ ... મની એ બે મુખ્ય ... જ ... પણ ... ચાક ... વર-સેટને નામે થતી ... પણ સાંભળવા મળતા. એને નવાઈ લાગી કે આ અમેરિકન લોકો ... સેટ સિવાય બીજી કોઈ વસ્તુ વિશે વિચાર જ નહીં કરતા હોય! એક ... પોતાનો અનુભવ ... અમેરિકન લોકોએ પોતાનો ... કરવા ... એમ ... કે પૈસા વગર ઉપાય જ ... અંગ્રેજ પ્રવાસી એમ ... કે આ લોકો એવા બહાના તળે પોતાની સંસ્કૃતિની ... નકલ કરે છે. જે સંસ્કૃતિ ... જીવનને ... માં ... જીવન ... એ સંસ્કૃતિને પરિપક્વ થતા હજુ કેટલા વર્ષો વીતશે?

આમ જુદા જુદા મગજવાળા માનવીઓ પોતપોતાની રીતે કું

સદનો ઉપયોગ જુદી જુદી રીતે કરે છે એ આપણે જોયું. જેમ માણસના શોખો સંસ્કારી એમ એની ફુરસદનો ઉપયોગ એના હાથની વસ્તુ બને. વળી 'વખત ને ભરતી' કોઈને માટે રાહ જોતાં નથી એ પણ સમયનો સદુપયોગ કરવા ઇચ્છનારે ખાસ ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ. ઓવરસ્ટ્રીટે એના પુસ્તકમાં લખ્યું છે કે વખત પારા જેવો છે, હાથ અડકે એટલે ખસવા માંડે. વર્તમાન પણ થોડી જ પળોમાં ભૂતકાળ બની જાય છે. આથી આના ઝડપી જમાનામાં ફુરસદની જે પળો મળે તેને ઝડપી લેવા માટે દરેક વ્યક્તિએ તૈયાર રહેવું જોઈએ અને એનો બરાબર કસ કાઢવો જોઈએ. જીવનનું ક્ષેત્ર ઘણું વિશાળ છે. કયા ક્ષેત્રમાં કયા બીજની વાવણી કરવી એનો નિર્ણય દરેક વ્યક્તિએ ઊંડા વિચારને અંતે કરીને એ રસ્તે ગતિશીલ બનવું જોઈએ તો જ 'સમય તું ધીરે ધીરે બીન' ગાવાનો વખત નહીં આવે.



નિરાંત



ચાંત્રિક યુગને પરિણામે આપણું ભૌતિક જીવન એવું ધમાલિયું અને દોડધામવાળું બની ગયું છે કે પ્રત્યેક માનવી આજ નિરાંત ઝંખે છે. મેગમો પટેના લોકો સાણી પર મુસાફરી કરતા આવે ટ્રેનો કે વિમાન જેવા ઝડપી વાહન દ્વારા કરે છે. પરંતુ એ દરેક માનવી તો સમયના અભાવની બૂમો પાડ્યા જ કરે છે. એને કે સાધના વગરા જીવ [illegible] નિરાંતના દમ ખેંચી શકતો નથી.

નિશાળમાં ઉનાળાની રજાઓ પડવાની હોય એ પહેલાં વિદ્યાર્થીઓ રજાઓમાં આમ કરીશું તેમ કરીશું ની યોજનાઓ ઘડતા હોય છે. રજાઓમાં ફરનાર માટેના વિદ્યાર્થીઓ તો નિરાંત મને યોજનાઓ [illegible] પણ શકે છે. એવી જ રીતે શિક્ષક, અધ્યાપકો કે કોઈ નોકરીની ધુસરીમાંથી મળતી રે મહિનાની મુક્તિ [illegible] આપણા સાચા મનથી ઈશ્વરને પ્રાર્થના [illegible] છે. આમ [illegible] મહિનાના [illegible] જનથી દરેક વ્યક્તિ [illegible] મહિના [illegible] વ્યતીત [illegible] મજે [illegible] આ નિરાંત એટલે શું?

રોજના સતત માનસિક કે શારીરિક મહેનતને પરિણામે કટાળેલી વ્યક્તિ આરામપ્રાપ્ત બને છે એટલા માટે નહી કે એ થાકી છે પણ એને જીવન જીવવાનો ઉત્સાહ જોઈતો હોય છે માટે એ કોઈ બજારમાં વેચાતો કે કોઈની પાસેથી ઉછીનો મળી નહતો નથી આમ જતા વ્યક્તિને અન્નપાણી વગર નથી ચાલી શકતુ તેમ આરામ વગર પણ નથી ચાલી શકતુ આમ તદુરસ્ત વ્યક્તિને પણ આરામ કે નિરાતની જરૂર હોય છે તો દર્દીઓની તો શી વાત કરવી? કારણકે કેટલાક દર્દી એવા હોય છે જે દવા કે ખોરાક કરતા આરામની ભીખ માગતાં હોય છે આવી નિરાત કે આરામને માનવજીવનનુ એક અગત્યનુ અગ ગણી શકાય

કેટલાક શરીરશાસ્ત્રીઓ એમ માને છે કે ગમે તેવુ અઘરુ કામ હોય પણ શરીર ને મન થાકતા જ નથી વળી આજનો થાક આવતી કાલે વર્તાય એ માન્યતા એમના મત પ્રમાણે તો બેહૂદી છે. આ માન્યતાનુ ખડન કરનાર માનસશાસ્ત્રીઓ એમ સૂચવે છે કે શરીર એની શક્તિ ઉપરાંતનુ કામ કરતા જરૂર થાકે છે ને ગાઢ નિદ્રા દ્વારા એનો શારીરિક થાક ઉતરી જાય છે પણ મનનો થાક આરામ લેવા છતા ઉતરતો નથી કારણ કે એવી વ્યક્તિનુ અજ્ઞાત મન કાઈ એવી જ અસર તળે હોય છે જેથી જ્યા સુધી મન તાજગી ન અનુભવે ત્યા સુધી શરીર ચેતનવિહોણ ભાસે છે આ દલીલમા પૂરતુ તથ્ય છે પણ કેટલાક શરીર–માનસશાસ્ત્રીઓ એવુ વર્ણવે છે કે શરીરમા તો અખૂટ શક્તિ સમાયેલી છે તેથી તે કદી થાકતુ જ નથી. આ માન્યતા સામાન્ય બુદ્ધિ ધરાવતી કોઈ વ્યક્તિ શી રીતે માની શકે? શરીર અને મનને પરસ્પર સબધ છે એટલુ આ રીતે બીજી માન્યતા વિષે વિચાર કરીએ તો એમા તથ્ય સમાય

જાય છે ને શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા પર ગણી બની છે. Cheyne-Stokes નીકળી પ ત સાથ પ્રમા ણ ત્યારે શ્વાસની નાક ર જો ન ત સા ડો પડે ? આથી આપણ આ પુરી નહ છે ને દ શ ખારી બહાર નીકળે છે ઉપ ાં ક્રિયાને આપો એ નાની ક્રિયા નર્ગાંક ગોળમાં ડી ને એ હે આપણ દેશ ભાગ્મોમાં રહી ઘ રાખ તો રગ ઢામ ર ય છે ી રગ થાય આગમનુ ીમા બેસ બેસ રહે નાકમા સ ન નઈ મો પો શ મળ ની ગ ીર બેગ જાગ્યે જાગ્યે ચગી શક્તિઓ તેની ઘ ર છે આમ જ ના તી મધ્યી શ્વાન નંબ ર ન ા વાને શક્તિઓની તાનતનુ હતિ વધુ અપ ણ અ ો ખિચ કરાયા ન બુન બ જોઈએ જેમના શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા નિયમિત થાય એવા ગાગાની ર્ શક્તિ આ ા કેવ છે ો એ સ ચ ન ૂર્તિ અનભવ્યા કરે છે

આ ઉપ ત જ્યાર આપણ મ ારે શ્વાસ બહાર ન ન હોઈએ ત્યારે ગણુ વધુ નુમાર છ તાનનનુ વધુ તગ ો છ આપણ વધુ થાઈએ છી ો અ ો ત શ્વાસ નઈ શકના નથી ઉદ ે શ્વાસ લેવાથી તાનતનુઓ ન ન અ ો તાજા ીતાગ બની છે આથ જ આપણ ધર્મશાસ્ત્રોમા ર ની સવારે પ્રા ાયામ ર રાનુ ક્યુ છે પ્રાણાયામથી નો ી તાજગી આખા શરીરમા પ્રસરે છે એ ર ી ત છે આથી શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયાને નિયમિત ો ખામીરહિત બનાવવા વિશે વો ી નાથ ી ભાગ મૂકે છે જો કે શ્વાસોચ્છ્વાસ એ શરીર ા અનૈચ્છિક ક્રિયા છ ો આપણે ઇચ્છીએ કે ન ઇચ્છીએ તો ર ગ એ ચાલુ રહે છે આમ આ ત ક્રિયા દ્વારા આપણા ા ો વધુ ાન મળે ે છ ાથી ી ી ર ાગી મ્મરતો દ્વારા શ્વાસોચ્છ્વાસનો નિયમિત બનાવવા વિ ો સૂચવે છે

ગ્રાઈપ ા જાન ા માનસિક શ્રમ ની વખતે એમ્ફ્નતાની ખ િ

જરૂર પડે છે. માનસિક શ્રમ લેતી વખતે શ્વાસ લેવાની ક્રિયા ધીમી પડે છે તેથી માનસિક થાક જણાય છે, એકાગ્રતામાં ભંગ પડે છે, કામ રખડે છે, ચિંતા થાય છે અને ચિંતા પ્રવેશતાં જ એ કામ વધુ થકવનારું બને છે. એક વખતે નિબંધની હરીફાઈમાં ઊતરનાર એક હોંશિયાર વિદ્યાર્થી પણ વીસ હજાર શબ્દો કેવી રીતે લખાય એની ચિંતામાં માનસિક થાકનો ભોગ બનેલો અને બુદ્ધિશાળી હોવા છતાં હરીફાઈમાં નહીં ઊતરી શકેલો. જો એ કામ ક્યારે ને કેવી રીતે પૂરું થશે એની ચિંતા કર્યા વગર રોજ હજાર શબ્દ અથવા એકાદ કલાક એ કામ પાછળ ખર્ચવાનો નિશ્ચય કરીને મંડ્યો હોત તો એકાગ્રતાપૂર્વક કામ પૂરું પાડી શક્યો હોત; પણ કામના અઘરાપણા કરતાં એની ચિંતા માનવીને પાછો ધકેલે છે એ શોચનીય હકીકત છે. માનસિક શ્રમ લેનાર વર્ગ હમેશાં ઓછી નિરાંત અનુભવે છે. કાર્ય પૂરું થયા પછી પણ એના આઘાત-પ્રત્યાઘાતો એના મગજમાંથી ખસતા નથી ને પરિણામે એ જીવનની દરેક પ્રવૃત્તિમાં ચેતનપૂર્વક રસ લઈ શકતો નથી. એની ઊંઘ પણ ઘણીવાર ખલેલભરી બને છે. શારીરિક શ્રમ કરનાર વર્ગ એ રીતે જેનાં પ્રમાણમાં વધુ નિરાંત અનુભવે છે. શ્રમને કારણે એને કકડીને ભૂખ લાગે છે ને ઊંઘ પણ સારી આવે છે. આથી, ઓછુ કમાતો હોવા છતાં એ પ્રમાણમાં નિશ્ચિંત જિંદગી જીવે છે. આથી જ માનસિક શ્રમ કરનારે નિરાંત અનુભવવા માટે પણ થોડો શારીરિક શ્રમ કરવાની જરૂર છે. આ શ્રમના પ્રકાર અનેક હોઈ શકે. કોઈ કાંઈ સુથારી કામ કરે કે કોઈ બંગલામાં પાણી છાંટે; પણ આવું શરીરશ્રમનું કાર્ય માનવીને તાજગી બક્ષે છે ને જીવન ભર્યુંભર્યું બનાવે છે.

એમાંથી બચવું જોઈએ. નાનું બાળક કેવા શાંત મને ગોદડીમાં પડ્યું પડ્યું હવામાં પગ ઉછાળે છે? એવી શારીરિક સ્થિતિ અથવા હલન-ચલનને આરામની સ્થિતિ કે નિરાંતની મનોદશા કહી શકાય. બાળક સ્નાન કર્યા પછી કે દૂધ પીધા પછી હમેશ આરામ કરે છે અને માનવી? એની ઘણીખરી મહેનત માગી લે એવી બધી ક્રિયાઓ ખાધા પછી કરે છે ને? ધંધાર્થી કે નોકરિયાતના નોકરીનો સમય પણ જમ્યા પછી જ શરૂ થતો હોય છે. આથી જમ્યા પછી વ્યક્તિ ભાગ્યે આરામ કેવી રીતે મેળવી શકે? સાડાઆઠ વાગ્યે જમીને નવ વાગ્યાના લોકલ ટ્રેન પકડીને દસ વાગ્યે પરાંમાંથી મુંબઈ પહોંચનાર નોકરિયાત વર્ગની તો વાત જ શી કરવી? એ જમ્યા પછી અડધા કલાકનો આરામ મેળવવાનો વિચાર સુદ્ધાં કરે તો કેટલો વહેલો જમે? આપણાં ઘણાંયે લેખકોએ જમ્યા પછી અડધો કલાક કે કલાક નિવૃત્તિ લેવાની સલાહ આપી છે. આ સમય દરમિયાન ઊંઘ ન આવે તો વાંચો નહિ પણ વાતો જેવી હળવી માનસિક ક્રિયા પણ નહીં કરવાની ને આંખો મીંચીને શરીરને ને મનને આરામ મળે એવી રીતે પડ્યા રહેવાની રીતને પણ અમેરિકન લેખકોએ તો એક કળા તરીકે ઓળખાવી છે. એ વખતે મગજમાં જે વિચારો દોડતા હોય એની ચિંતા નહીં કરવાની અને આરામનો સમય પૂરો થાય અથવા એ પહેલાં ઊઠીને કામે વળગવાની ઇચ્છા થાય તો એને અનુસરવાનું.

-

આપણા રોજિંદા વ્યવહારમાં આપણે અનેક રીતે શક્તિ વેડફીએ છીએ. લાંબા લાંબા ડગ ભરીને આપણે જાણે કાંઈ લૂંટાતું હોય એવી ઝડપથી ચાલીએ છીએ, કાર્યાલયની ખુરશીમાં બેસીને કામ કરતી વખતે ખુરશી કે ટેબલની સાથે પગ પછાડીએ છીએ, બોલવાની જરૂર ન હોય તો'ય ઘાંટા પાડીને બોલતાં હોઈએ છીએ, ને ખોટી દોડાદોડ કરીને ચિંતા વધારીને હાંફતા હાંફતાં ઘેર આવીએ છીએ. આમાં આપણે

કુદરતના નિયમોનુંય પાલન નથી કરતા, આથી દુઃખી થઈએ છીએ. શક્તિસંચયની આવશ્યકતા અનિવાર્ય છે ને જેમ માનવી વૃદ્ધ થતો જાય એમ શક્તિસંચય કરવાની આવશ્યકતા વધતી જ જાય છે; પરંતુ આપણે ઘણીવાર યુવાનીમાં જ બધી શક્તિ વેડફી મારીએ છીએ ને વૃદ્ધાવસ્થામાં સાવ પરવશ થઈ જઈએ છીએ.

પ્લેટો જેવા ફિલસૂફે હજારો વર્ષો પહેલાં કહી નાખ્યું કે 'તંદુરસ્તી જાળવવી હોય તો નિયમિતતાને જીવનમાં સ્થાન આપો.' અતિશ્રમ પછી અતિઆરામ એ અંતે તો નુકસાન કરે છે. કેટલીક વ્યક્તિઓ સમયના અભાવનું બહાનું કાઢીને આરામ કે નિરાંતનો અનુભવ નથી લેતી એ બરાબર નથી. કારણ કે ઘણી વખત પૂરતી ફુરસદ મળતી હોય છે પણ એનો ઉપયોગ કેમ કરવો એ આવડતું નથી આથી વધારે પડતા થાકથી મુક્ત થઈ શકાતું નથી.

થાક અને કંટાળો એ બે જુદી વસ્તુ છે. થાક એ શારીરિક છે ને કંટાળો એ માનસિક. આથી થાકેલી વ્યક્તિ આરામથી તાજગી મેળવી શકે જ્યારે કંટાળેલી વ્યક્તિ એને મનપસંદ કાર્ય દ્વારા તાજગી મેળવી શકે. લખવા-વાચવાથી કંટાળેલી વ્યક્તિઓ ક્રિકેટ, ટેનિસ, પત્તા કે બેડમીંટન રમવા તરત તૈયાર થઈ જાય છે. વળી કંટાળીને સુતેલી ઘણી વ્યક્તિઓ બહાર જવાનું નામ સાંભળતાં કે સિનેમા જોવા જવાનું ઊભું થતાં ઉત્સાહભેર પગ ઉપાડે છે એ તો વિદિત છે. આનુ કારણ વ્યક્તિને ગમતી ક્રિયામાં રસ હોય છે એ છે. આથી યોગ્ય માર્ગે પોતાની શક્તિ દોરનારને ક્યારેય થાક લાગતો નથી. આજે તો વાતાવરણ એવું ડહોળાયેલું છે કે વ્યક્તિને પોતાના શોખ પ્રમાણે ક્ષેત્રકાર્ય નથી મળતું આથી ઉત્સાહનો અભાવ દરેક ક્ષેત્રમાં જણાય છે. જેથી શક્તિનાં બારણાં વણઉઘડ્યાં રહે છે. પરિણામે વ્યક્તિનાં જીવનમાં કામ ને નિરાંતના ત્રાજવાની સમતુલા નથી જળવાતી.

કમીનાર બાગો ને વિદ્યાર્થીઓ ઉન્માદમા ઘણુ ામ કરી ના ા છ તાર આત્મતાત્મા મન ા (Suggestion) ા પ્રભાવથી આમિત્ર ગેરા વગેરે કે નિરાશ 'બાઈ એસ થાની ગ ા હોઈશ' ેના વેતના ભર્યા વા ચોથા બાગોમાં એક જાતની સભાનતા ઘુસાડે

આપણે ગમે તેવુ મુશ્કેલ કાર્ય કરતા હોઈએ ત્યારે જરાક વખાણ ના ગોરા મન તો પાછા થાકયા વગર ઉમંગી જ પછી કામ પાછળ ની પડીએ છીએ આમ સારા સૂચનથી કામને વેગ મળે છે વળી કામ કરતી વખતે આનંદ ા વાતાવરણ હોય તો ભાગ્યે કે શરીર થાકતુ નથી જો લેખક કહુ છે કે કામ કરતા થાકો ત્યારે એમના એ ના ખૂબ રમ તે, એમ ને એમ દસ્યુ ન આવે તો થોડાક અટ્ટ ટ્ટેવ ા થા ગમે જેથી થાકના નાનતુગો તાજન અનુભવને વળી બીજ લેખક આશાવાદી ચિતા હિત આ ા આનંદી મિત્રો સાથે જ દગામળગાનુ સૂચવ્યુ છ નિરાશાવાદી રોગિયા અને ચિંતાતુર મિત્રો પાસથી આપણે ની પ્રેરણા નથી મળતી એક સસ્થાના વિદ્વાન આચાર્ય સાર નિરાશાવાદી છે એમનો નિરાશાવાદ એ વિદ્યાર્થીઓમા પણ ફેલાવ્યો ઈ પણ ચેતનભરી પ્રવૃત્તિ એ 'અર્થહીન ' કહીને પ્રવૃત્તિના મૂળમા જ ઘા રે છે આથી વિદ્યાર્થીઓનો ઉત્સાહ ઘટતો જાય છે ને સસ્થાનુ વાતાવરણ દિનપ્રતિદિન ક જ બનતુ જાય છ ે સસ્થાના અધ્યાપકો એ આચાર્યના અનુયાયીઓ બની ગયા એમાથી બહાર આવતા વિદ્યાર્થીઓના જીવન કેવા દીનતાઈ ભર્યા ?

કદાચ તેના કે થાકના માનવી માટે લાગણીવશતાના બહુ જોખમભરી છે માનસશાસ્ત્રીઓ તો દૈનિક પત્ર વાચતી વખતે આપઘાતની વિગતો ખૂનની તથી તો અકસ્માતોના હેવાલો જેવી વાતોથી દૂર રહેવાનુ સૂચવે છે આવુ વાચવાથી કોઈ અર્થ સરતો જ નથી ને મનમા એક ભૂત ભરાય છે સારુ સારુ વાચીએ સારા સારા વાક્યો મનમા

યાદ રાખ્યો આવી લાગણીવશતાને વશ કરી શકાય છે રાત્રે તો દરેક વ્યક્તિએ નિરાંતે સૂવું જ જોઈએ અને સૂતી વખતે દિવસભરની ચિંતાઓને ઓશિકા નીચે દબાવી દેવી જોઈએ માનવી ચાહે તો કલ્પનાના સ્વર્ગમાં મુક્ત રીતે વિહરી શકે છે આથી કલ્પનાચિત્રોમાં મગ્ન બનીને જીવન જીવે એમા એના માટે ગહન રસ્તાની જ છે મનને શાંત કરે તો વગર દીન થવાનું નથી

થાકના માર્ગને ભડકિયા અથવા ઘેરા રંગો ગમતા નથી લાલ-પીળા રંગો જોઈને મગજના જ્ઞાનતંતુઓ વધુ ઉશ્કેરાઈ જાય છે આથી આરામ લેતી વખતે વધુ પડતું અજવાળું કે આવા રંગો મગજ ને આંખ સમક્ષ ન આવે એ વધુ ઇચ્છનીય છે સૂવાના ઓરડામાં આછા ભૂરા કે લીલા રંગના ગોળાની આવના માટે ખાસ જરૂર રહે છે કપડાં પહેરતી વખતે પણ આ વસ્તુ ખાસ ધ્યાનમાં રાખવા જેવી છે ગમે તેવા કપડાં પહેરેલા વ્યક્તિઓને જોઈને આપણને મનમાં નિરાશા ઊપજે છે અને નિરાશા એ આરામ કે નિરાંતની મનોદશામાં આડખીલી ઉત્પન્ન કરનાર શત્રુ છે એ યાદ રાખવા જેવું છે આથી રોજિંદા જીવનની ઘટમાળમાંથી મુક્ત થવા માટે પ્રવાસનો, વાચવાનો, ચીતરવાનો, રમવાનો, સંગીતનો કે એવો બીજો કોઈ પ્રકારનો શોખ કેળવવો જરૂરી છે નિરાંતની વેળાએ આવા શોખોમાંથી માનવી રસ લૂંટી શકે છે ને આપણા જીવનમાં ટકી રહેવાની પ્રેરણા મેળવે છે

માનસિક થાક અનુભવનાર માનવીનું વજન સતત ઘટતું જાય કે ન્યાયુ માગે આથી જ શું નકી જેવું હોય છે આમ વજન ગુમાવતી જતી વ્યક્તિઓએ ખોરાકમાં ખૂબ ધ્યાન રાખવું જોઈએ ખોરાકનું પ્રમાણ વધારવાની કોઈ જરૂર નથી પણ જે કાંઈ ખોરાક તે પોષક હોય એ જરૂરનું છે 'Take it Easy' નામના પુસ્તકમાં ના ... પીગ્મીન દૂધના ખોરાક ઉપર ખૂબ ભાર મૂકે છે દૂધમાં ચૂનાનું

નાક પૂરતા પ્રમાણમા મળી રહે કે જેથી મગજના જ્ઞાનતંતુઓને રાહત મળે છે લોહીમાંનુ ખટાશ(Acid)નુ તત્ત્વ ઓછુ થવાની સાથે સાથે યકૃત Liver)ને મક્કમતાપૂર્વક [illegible] બનાવવાનુ કામ કરવુ કે કાચા શાક, ફળફળાદિ અને માખણ આદિમાથી મગજને તરબતર રાખનાર અનેક તત્ત્વો મળી રહે કે યકૃત તંદુરસ્ત રહેવાથી માનસીક બેચેનીનો અનુભવ નથી થતો આમ પોષક ખોરાક લેવાથી, વૈજ્ઞાનિકરીતે આરામ લેવાથી, જીવનની ક્રિયાઓમા [illegible] ભરી વૃત્તિ અપનાવવાથી, કુદરતની વિરૂદ્ધ નહી જવાથી આવી નિરાંત અનુભવાય છે થાકનો રોગ કપરો છે પણ ઈલાજ ખુબ સહેલો છે મગજુ ભાર ને સિદ્ધપુ ની યાત્રા કોણ ના કરે?



અનુકરણ

•

નાનાં બાળક માતાના ચાળા પાડે છે પાડોશીના રેડિયો જોઈને આપણે રેડિયો ખરીદીએ છીએ અજાણી વ્યક્તિને જોઈને એ ન... બેસે છે ને ત્યારે રોગી ના બધા ... વારાફરતી ભમ્યા જ છે મારી વાત ગમે જેટલું શીખવાડે એ... એ નરમ રીતે એના મનોમાં બતાવે છે શિક્ષકની ગેરહાજરીમાં વિદ્યાર્થીઓ શિક્ષકની ખુરસી પર બેસી શિક્ષકની જેમ હાથની ચેષ્ટા કરી ચાળા પાડે છે અને ... ઓ 'ઘરઘર' ... રમતી ... નાના મા બાપની જીવનપદ્ધતિનું અનુકરણ કરે છે માતાન એવણી ... વનમાં ... ડાગરીમાં ... ન જાગવે તો ઘરીના એવું પરિણામ ખરાબ આવે છે આમ બીજા કરે તે પ્રમાણે ... — ... ની એને માનસશાસ્ત્રીઓ નામ અનુ...

તેને શીખવતું નથી અથવા અનુકરણ એ કોઈ નાના-મગજવાળામાં નાખવાની વસ્તુ પણ નથી આપણા દરેક વ્યક્તિ અનુકરણ કરે છે અને આપણી દુનિયામાં અનુકરણો ના વાસો છે એવું તો કમનનું જ પણ છે

આથી ઘણા માનસશાસ્ત્રીઓનું એમ માનવું છે કે અનુકરણ એ બાળકની કેળવણીનું પહેલું પગથિયું છે પણ અનુકરણ એ બાળકના બાળપણ પૂરતું જ એનું સાથી નથી રહેતું માણસ માત્રના અભિપ્રાયો ને ટેવો સંજોગાનુસાર બદલાતા જ રહે છે આપણે જેમ જેમ ઘર બદલી ફરીએ તેમ તેમ નવું નવું જાણવાનું મળતાં બીજાનું અનુકરણ કરીને આપણી જીવનપદ્ધતિ નક્કી કરીએ છીએ

અનુકરણ સાથે સ[illegible]ની પ્રેરણા ગાઢ રીતે સંકળાયેલી છે આદિવાસી જાતિઓ એક સરખો પોશાક પહેરે છે, તેમના ચહેરા પણ એક સરખા રંગે છે તેને જ પણ સરખુ પણ એ લોકો અંદરોઅંદર એકબીજાને સહેલાઈથી ઓળખી શકે છે હવે જો કોઈ તરગાળું નવા જ રીતે પોતાના તનને શણગારે તો એને આખી ટોળી પોતાનો દુશ્મન માની મારી નાખે આમ અનુકરણ કોઈક વખત આખી જાતિના અસ્તિત્વ પ્રતીક પણ બની જાય છે

પણ આ રીતનું અનુકરણ એ સમાજ માટે ઉપયોગી નથી આપણે વિકાસ સાધવો હોય તો જીવનનાં મૂલ્યો વખતોવખત બદલવા પડે જીવનપદ્ધતિ પણ બદલવી પડે આપણે બધા પોશાકની બદલાતી ફેશનથી જાણીતા છીએ હવે જો કોઈ વ્યક્તિ પચાસ વર્ષ પહેલાંની ફેશનનો પોશાક પહેરીને શહેરના રાજમાર્ગ ઉપર નીકળે તો લોકો ત્યાં પોતાની જાતને જોખમમાં મૂક્યા વગર નહી રહે

મોટા મોટા નામાંકિત માણસો પણ અનુકરણના શિકાર બન્યા છે જવાહરલાલ નેહરુ જેવો પોશાક—ચૂડીદાર પાયજામો ને જવાહર

જૅકેટ તો ઘણુંખરા પ્રધાનોને શોભે કે ન શોભે તોયે સામાન્ય પોષાક થઈ પડ્યો છે. અમુક નેતા આમ ભાષણ કરે છે માટે બીજા પણ એ ગતને અનુસરે છે. અમુક પ્રધાન પૅકાર્ડ ગાડીમાં ફરે છે માટે આપણે પણ ફરવું જોઈએ. બીજા આ રીતે વિચારે છે માટે આપણે પણ એ રીતે વિચારવું જોઈએ એવી માન્યતા પણ સામાજિક કાર્ય કરનારી ઘણી વ્યક્તિઓ ધરાવે છે. ગાંધીજી ખાદીની લુંગી વીંટતા એટલે દેશસેવા કરનારે એ પહેરવી જ જોઈએ એવી માન્યતાનો અમલ પણ આપણે 'यत्रतत्र सर्वत्र' જોઈએ છીએ. આ બધું અનુકરણનું જ પરિણામ છે.

નવો ચીલો પાડવો એ ઘણું અઘરું કામ છે. નવા ચીલાને આવકાર મળશે જ એવી ખાત્રી પણ ચીલો પાડનારને નથી મળતી. આથી દુનિયામાં ચીલો પાડનારા હમેશાં માર્યા ગયા છે. એન્ડ્રુ કાર્નેગી આથી જ કહે છે કે 'નવું શરૂ કરનારને કાંઈ મળતું નથી.' આથી જ વ્યક્તિ જૂની પ્રણાલિકાઓને વળગી રહે છે. એકનો માણસ કાંઈ નવું કરીને જીવે પણ કેવી રીતે? એટલે એ બિચારા જૂની લિશ્રૂ કવિતાની જેમ એમ ગાઈને કામ ચલાવે—

હું મારો નહીં રહું તો,
મારું કોણ રહેશે?
પણ હું મારો થઈ રહીશ
તો તો મારું શું થશે?

આમ અનુકરણનો પ્રભાવ નિરાળો છે. મધમાખીઓ પાળનારા અનુકરણને મધમાખીઓના વલણ તરીકે ઓળખાવે છે. દેશભક્તિ એ પણ અનુકરણનું જ ફળ છે. પણ કેટલાક અટકચાળા લેખકો અનુકરણને 'વાંદરવેડા' પણ કહે છે. ગમે તેમ હોય, અનુકરણના પાયા પર સંસ્કૃતિ, શિક્ષણ ને સુખી જીવનની ઇમારતો ઊભી થઈ છે, એને કોણ અવગણશે? લાખ બે લાખ માણસોની સભા ગાંન

બેસીને એક વક્તાનું ભાષણ સાંભળે છે. ભાષણમાં હસવા જેવું આવે ત્યારે બધા એક સાથે હસે છે, તાળીઓ પાડે છે ને ભાષણ પૂરું થતાં એકસામટા એક સાથે ઊભા થઈને પોતપોતાને ઘેર જાય છે. આ માનસશાસ્ત્રીઓ તો વ્યક્તિની દરેક ક્રિયાને—પછી એ નાની હોય કે મોટી—અનુકરણની જ ઉપમા આપે છે.

આપણા ઘડતરમાં અનુકરણનું શું સ્થાન હોય છે? આખોય વખત અનેક જણો પોતાની પાસેનાંઓ લઈએ, બધાંને એક સાથે ફરમાન કરતા હોઈએ, [illegible] લાગે, આથી આપણે વ્યક્તિને સમૂહમાં ભેળવી દઈએ છીએ અને એક જ ઢબના સૌમાં પ્રસંગ બનાવીને એક જ ધ્યેય પ્રાપ્ત કરનારા બનાવી દઈએ. પરિણામે અનુકરણ એ પ્રત્યેક માનવીના સ્વભાવનું એક અનિવાર્ય અંગ બની જાય છે.

ઘણાખરા માણસો અનુકરણ દ્વારા જ બધું શીખી શકે છે. આ રીતે કેટલીક વ્યક્તિઓ સારું શીખે છે તો કેટલીક ખોટું. એક છોકરાને બીડી પીતો જોઈને બીજા છોકરાઓ પણ શીખે છે. આમ અનુકરણ દ્વારા ઉન્નતિ અને અવનતિ બંને થાય. અનુકરણ દ્વારા માનવી પોતાનું ભવિષ્ય બગાડે છે. નાટક કે સિનેમાની ફિલ્મો જોઈને ચલચિત્રોના નટનટીઓના પ્રેમ-પ્રસંગના [illegible] આપણે ભાઈબહેનોનું અનુકરણ કરવા જેવું નથી ને તેથી જ સમાજનું હિત જોખમાય છે. અનુકરણ કરવામાં પણ સારાસારની વિવેકશક્તિ પસંદ કરવાની શક્તિ અને ઊંડું ભાન હોવું જરૂરી છે. આંધળું અનુકરણ શું પરિણામ લાવી શકે છે એ આપણે આજના વિકૃત માનસવાળા, ઉતાવળિયા, નિરાશાવાદી અને પ્રેમના ઢોંગ કરતા યુવાનોને જોઈને સમજી શકીએ છીએ. અંગ્રેજી ચિત્રોમાં આવતી મોજ ન સમજનારો વર્ગ પણ મોટો હોય છે પણ બધા હસે છે એટલે ન હસીએ તો મૂર્ખ લાગીએ એમ માની પોતે સમજ્યા હોવાનો ડોળ કરીને પણ એ તાળી પાડે છે. આમ આ અનુકરણ થાય

લાય ખરાબ વસ્તુ નથી, એનો ઉપયોગ કેવી રીતે થાય છે એ જોવુ જરૂરનુ છે

આપણો સમસ્ત વેપાર અનુકરણ પર નિર્ધારિત છે પરદેશોની સારી વસ્તુઓ જોઈને આપણા વેપારીઓ એવી જ વસ્તુઓ બનાવવાનો પ્રયત્ન કરે છે ઇગ્લડમા બનેલા કાપડ પર ઇગ્લડની બનાવટ—(Made in England)નો સિક્કો હોય છે કેટલાક હિંદી વેપારીઓ કાપડના રૂપરગ એવા જ રાખી કાપડ ઉપર ઇગ્લડના જેવુ બનેલુ (Made as England) એવો છાપ મારીને જનતાને છેતરી જાય છે આમ અનુકરણમા છેતરપીડીનુ ખતરનાક તત્ત્વ ભળે છે ત્યારે વિષમ પરિસ્થિતિ ઊભી થાય છે વેપારમા જાહેરાતની પણ જરૂર પડે છે એક વેપારીએ ગોવા-રેડિયો કે સિલોન-રેડિયો દ્વારા જાહેરાત આપી એટલે રેડિયો-સ્ટેશન ઉપર જાહેરાત આપનારાઓનો રાફડો પડવાનો રસ્તામા આવતા જતા એટલી બધી જાહેરાતો જોવામા આવતી હોય છે કે એમાથી યાદ રાખવા જેવી પણ યાદ નથી રાખી શકાતી આવુ જોઈએ છીએ ત્યારે એમ થાય છે કે આપણે ઘુવડો જેવા એકાકી નથી પણ ઘેટા-બકરા જેવા ગાડરિયા પ્રવાહમા ચાલનારા છીએ

આમ અનુકરણ એ સામાજિક જીવનનુ એક મહત્ત્વનુ સાધન બને છે છતા એ માનવીના મનની એક જન્મજાત (Innate) પ્રેરણા છે કે નહી એ પ્રશ્ન પરત્વે બહુ ગરબડ ઊભી થઈ છે મેક્ડુગલ પોતાના ' An Outline of Psychology નામના પુસ્તકમા એની સરસ ચર્ચા કરતા જણાવે છે કે અનુકરણને આપણે ભલે પ્રેરણા (Instinct) ન ગણીએ પણ સામાન્ય માનવીની મનોવૃત્તિ તો ગણવી જ જોઈએ અનુકરણના પ્રાદુર્ભાવમા ઘણી ક્ષીણવત્તરી વિરોધનાનો સ્વીકાર કરવો પડે ને અનુકરણ એટલે વાનરવૃત્તિ એમ પણ માનવુ પડે બીજા કોઈ પણ પ્રાણીઓ કરતા વાદરાઓ

અનુકરણ બહુ સારી રીતે કરી શકે છે, કારણ કે એ એમ કરવાને શક્તિમાન છે.

કેટલાક લોકો યોગવૃત્તિને અનુકરણની વૃત્તિ તરીકે ઓળખાવે એ બરાબર નથી. યોગ- ટોળામાં સમૂહવૃત્તિ પ્રબળ હોય છે અને એકબીજાની પાછળ ઘસડાય છે, અનુકરણવૃત્તિને લીધે નહીં. સમૂહમાં રહેનાર દરેક પ્રાણીમાં પ્રાથમિક સહાનુભૂતિ હોય છે જેને લીધે પ્રાણીઓ એકબીજાનું અનુકરણ કરતા જોવામાં આવે છે. સૌથી વધુ જાતનું અનુકરણ કરનાર પ્રાણી વાંદરું છે. પ્રાણી-માનસશાસ્ત્રીઓએ અસલના પ્રયોગો દ્વારા સાબિત કર્યું છે કે જેમ એક બાળક બારણું ખોલવામાં પાંજરાનું કમાડ ફેરવે છે તેવી જ રીતે વાંદરાં પણ કરી શકે છે. વળી કોહલર નામના માનસશાસ્ત્રીએ તો એટલે સુધી સાબિત કર્યું છે કે વાંદરાઓ બુદ્ધિપૂર્વકનું અનુકરણ પણ કરી શકે છે. કેટલાક વાંદરાઓને પાંજરામાં પૂરીને બહાર કેળાની લૂમ મૂકી. વાંદરાઓ ત્યાં સુધી પહોંચી શકતા નહોતા. એટલે કોહલરે એમને લાકડી હાથમાં આપી. વાંદરાઓએ લાકડીના પ્રયોગ વડે કેળાની લૂમ પોતાની પાસે આણી. આમાં માણસની ક્રિયાઓના સંપૂર્ણ અનુકરણનાં દર્શન નથી થતાં?

આપણે જે બોલીએ છીએ એ ભાષા એ પણ અનુકરણના પ્રભાવનું જ પરિણામ છે. ઘરમાં જે ભાષા બોલાતી હોય તે ભાષા બાળક ઝટ શીખે છે. અંગ્રેજ બાળકોને ચપચપ અંગ્રેજી બોલતા જોઈને ઘણાં હિંદી બાળકો બહુ નવાઈ પામે છે. પણ એમાં નવાઈ પામવા જેવું કશું નથી. જો પોપટ જેવું પક્ષી પણ અનુકરણ દ્વારા ભાષા શીખી શકતું હોય તો અંગ્રેજ બાળકો અંગ્રેજી શીખે એમાં શું આશ્ચર્ય? બુલબુલ જેવાં પક્ષીઓને તો સીટી દ્વારા ગીતોના રાગ પણ શીખવાડ્યાના દાખલા માનસશાસ્ત્રમાં મોજૂદ છે. આમ છતાં માનવીના અનુકરણમાં જે જટિલતા જોવામાં આવે છે તે પ્રાણીઓમાં ને પક્ષીઓમાં નથી જોવામાં આવતી એટલું ચોક્કસ છે.

મનોવિશ્લેષકો એવો દાવો કરે છે કે આ દુનિયામાં મૌલિકરીતે-વિચાર કરીને અનુસરનારા બહુ ઓછા છે, જો કે લગભગ બધા જ માણસો એમ માનતા હોય છે કે અમે મૌલિક છીએ. પણ આપણે એવા માણસોને પૂછીએ કે તમારા મગજમાંથી વંશપરંપરામાં મળેલા સંસ્કારો કાઢી નાખો, તમારા શહેર, વેપાર અને કુટુંબમાંથી મળેલું જ્ઞાન બાદ કરો અને પછી જુઓ કે તમારા મનમાં શું રહે છે? બહુ જ ઓછું જ્ઞાન રહેશે. તાત્પર્ય એટલું જ કે નાની નાની બાબતોમાં આપણે મૌલિક છીએ એવો વિચાર જ ન કરવો અને આપણી સંસ્કૃતિના આપણે પામર ઘેટાં જ છીએ એટલું નક્કી કરીને દુનિયામાં જીવવું. ભરવાડની જેમ આપણી પાછળ પણ ઘેટાંનું ટોળું ફેરવવાની વૃત્તિ હંમેશ માટે છોડી દેવી. તો જ જીવન વધુ ચિંતારહિત, નિઃસ્વાર્થ ને નિસ્પૃહીરીતે જીવાશે.

જેમ દુનિયાના દેશો એકબીજાની નજીક આવતા જાય છે એમ એક દેશની સંસ્કૃતિની અસર બીજા દેશ ઉપર જરૂર પડે છે. વિશ્વ-સંસ્કૃતિના વિકાસ અર્થે એ જરૂરી પણ છે; પરંતુ આજે તો પશ્ચિમ તરફનું ગાંડપણ વધતું જ જાય છે. આપણા ચિત્ર-નિર્માતાઓ હિંદને ને હિંદી પ્રશ્નોને ભૂલીને હોલીવૂડનું આંધળું અનુકરણ કરે છે, આપણો યુવાન વર્ગ અભિનેતાઓનું અનુકરણ કરે છે. ને પરિણામે દેશ કાંઈક નવી જ દિશામાં ઘસડાય છે. આ પરિસ્થિતિમાં સારાસારનો વિચાર કરવો ખૂબ જરૂરી છે. શિક્ષકો ને માબાપો સાવધાન નહીં બને તો બાળકો કોણ જાણે કઈ દિશામાં દોરાશે. સિનેમાનાં સાવ હલકાં ગીતો ગાવામાં ને નટ-નટીઓ જેવા જ ચેનચાળા કરવામાં આજનાં યુવક-યુવતીઓને જેટલો રસ છે એટલો કોઈ સદ્પ્રવૃત્તિમાં નથી. એનું કારણ કદાચ એ પણ હોય કે સમગ્ર જનસમાજને આકર્ષી શકે એવી પ્રતિભાવંત નેતાગીરી આપણી પાસે રહી નથી. માબાપ પણ નીતિ ને સદાચારની સાચી કેળવણી બાળકોને આપતાં નથી. (એટલું જ નહીં

પ । નક્કર ગગાર એવા ગાનેા ગાઈને વ મા જ ' । સ ' તી
ઠીર્ગ્રોના ચાનાકો પગ મા ાર મુખ્ય યાર ૯) ને શિકને
માનિ પગાન સિવ યની ાટે કોઈ પ્રતિમા મ લ નથી
આથી માગ ! ૬ સુધ । અતમગ કાનેે ? અમની નમગ મ‘ાન
આગ્નોનાગા વનિઓ નથી એને અ અનમ । નુ કરે ?
અનિનિનાગ્નેનુ જ ને ?

અનુક ા એ મગગુ છે ' એ ક ' રત આ સત્તોમા ખાસ
ના ુ રડે ૯ પુ । પુસ્તકે પ્રસિદ્ધ થવાથી નન ન વિચારશન્તિ મ વ
નારી ૯ ે નિ ામે ? ક નાની પુરુર અમુ ઓમિ કે મનનુ જ
અમથ । રતે થઈ જાર ૯ આ પરિસ્થિતિમા ઉપાર માન એક જ
ક આપણી ગનુકરણથી અચતુ ને કોઈ પણ મન બાધના પરેના એ
આ ે વિચાર ક ેા બાબે અનુકરણ માન ખ ા ને ખનન ાક છે,
ે માન્યતા વડેનામા રહના તક ભુસાઈ જાય એ સામાજિક પ્રગતિ ી
નિશ્ચે જ ી ,

★

પ્રેરણા

•

ઊંઘ, આહાર, ભૂખ ને મૈથુન એ ચારેયને આપણે મૂળ પ્રેરણા તરીકે જૂના જમાનાથી ઓળખતા આવ્યા છીએ. જેમ જેમ માનવજીવન વધુ બુદ્ધિવાળું ને તર્કસંગત બનતું ગયું તેમ તેમ પ્રેરણાઓની સાથે બુદ્ધિ ભળતી ગઈ અને એક વખત જે કામો માનવી પોતાની અંતર્પ્રેરણા વડે સરળતાથી કરતો એમાં બુદ્ધિપૂર્વકની યોજનાઓ પ્રવેશી. જેમ કે જંગલી માનવી ભૂખ્યો થતો ત્યારે જે હાથમાં આવતું તે ખાતો, જેટલી વખત ભૂખ લાગે તેટલી વખત ખાતો; પણ આધુનિક સંસ્કૃત માનવી જે હાથમાં આવે તેને ખાવાને બદલે જે તેના શરીરના પોષણની દૃષ્ટિએ વધુ અનુકૂળ હોય ને જે તેના શરીરમાં ખૂટતાં તત્વોની ઉમેરણી કરે એવો ખોરાક નિયમસર ખાય છે. આમ ભૂખની પ્રેરણા એની એ જ રહી પણ એને સંતોષવાનાં સાધનો ચોક્કસ બદલાયાં.

સામાન્ય વાતચીતમાં લોકો પ્રેરણાને કવિ કે લેખકની પ્રેરણા તરીકે ઓળખે છે, પણ જ્યારે આપણે માનસશાસ્ત્રના પ્રદેશમાં વિચરીએ ત્યારે પ્રેરણા એટલે જન્મથી મેળવેલી અદમ્ય વૃત્તિ એવો અર્થ તારવી શકીએ. તરતના જન્મેલા બાળકના મોં આગળ ગળથૂથી ભરેલી ચમચી ધરીએ છીએ ને એ તરત મોં ખોલી ચપચપ ચાટવા માંડે છે. એને એમ કોઈ સમજાવતું નથી કે આ પીવાની વસ્તુ છે ને તું

મોં ખોલ: જ્યાં એની ભૂખની પ્રેરણા એટલી પ્રબળ હોય છે કે એ એને એમ કરવા પ્રેરે છે. એમ કહેવાય છે કે માણસનાં સો કર્મોમાંથી નવ્વાણું કામો પ્રેરણા દ્વારા થતાં હોય છે જેથી મગજને બહુ જોર પડતું નથી. વળી પ્રેરણાઓ જન્મજાત હોય છે એટલે પ્રેરણા પ્રમાણે વર્તવાનું કોઈને શીખવવું પડતું નથી.

કુદરતના સર્જનમાં માનવીનું સ્થાન સૌથી ઊંચું છે. કેટલાક તત્ત્વજ્ઞાનીઓ તો માનવીને કુદરતના સર્જનની સૌથી અજાયબ ચીજ માને છે. આથી જ કુદરતે પ્રાણીઓને આપેલી અનેક શક્તિઓનું દાન બહુ મોટા સ્વરૂપે માનવીને કર્યું છે. સામાન્ય રીતે દરેક પ્રાણી-માનસશાસ્ત્રીએ એવું પુરવાર કર્યું છે કે પ્રાણીઓમાં ભૂખ, ક્રોધ, સ્વરક્ષણ, ભય, ટોળાંવૃત્તિ, નવસર્જન ને માતૃત્વની પ્રેરણા હોય છે. જ્યારે માનવીને તો પ્રેરણાઓનું દાન કુદરતે છૂટે હાથે કર્યું છે. માનવી ખાય છે, પીએ છે, સ્વરક્ષણ કરે છે, ડરે છે, એને ગમતી વસ્તુઓ એકઠી કરે છે, સમૂહમાં કે સમાજમાં રહે છે, બાળકોને જન્મ આપીને પાળે છે, પોષે છે, હસે છે, રડે છે, અનુકરણ કરે છે, પ્રેમ કરે છે, લડે છે, નવું નવું જાણવાની આતુરતા બતાવે છે, ગુસ્સે થાય છે, અસ્મિતા ધારણ કરે છે, આધીન પણ બને છે, કાંઈક નવું નવું સર્જે છે, એના સર્જનની જાહેરાત કરીને દેશવિદેશમાં એનો પ્રચાર પણ કરે કરે છે અને આત્મપ્રશંસા પણ કરે છે. માનવીની આ બધી ક્રિયાઓ વિષે ઝીણવટથી વિચાર કરીએ છીએ ત્યારે બધી ક્રિયાઓના મૂળમાં પ્રેરણા સિવાય બીજું કશું દેખાતું નથી. તો પ્રેરણા પોતે કેવું અનેરું બળ છે કે જે માનવીના બધાં ક્રિયાઓને રમતો ગુમાડે છે એવો પ્રશ્ન મનમાં સ્વાભાવિક રીતે ઊઠે છે.

પર છે, એક સસનુ કોઈનો પગર ભાભગનાવિન ઝાડીમા સપાઈને સનાઈ જાય છે, એક ગાય પોતાના વાછરડાને જોઈને ભાભના માંડે છે નાચડુ પાસે આવે એટલે એને પ્રેમપૂર્વક ચાટવા માંડે છ, એક વાઘરી પોતાના બચ્ચાઓ છાતી સાથે વળગાડીને ચામવી તેમ ફરતા માન છે, પક્ષીઓ નવસર્જનની પ્રેરણા મજબૂત થાય ત્યાર માળો માને છે, ઈંડા મૂકે છે, ઈંડા સેવે છે, નાના બચ્ચાઓને ઉડવા, ખોતતા શીખવે છે, પોતે ચાંચ ચાવમા ભરી લાવીને બચ્ચાને ખવરાવે છે—આ બધા પ્રેરણાત્મક કાર્યો છે માનવીની ક્રિયાઓ થોડીક વધારે ગુહિત હોવાથી એમા પ્રેરણાની સાથે બુદ્ધિ, ઊર્મિ ને ભાવના ભળેલાં હોય છે બાકી મૂળ પ્રેરણાઓ તો એની એ જ રહે છે માત્ર એને પ્રગટ કરતા સાધનો થોડાક બદલાય છે એટલુ જ આવુ બને છે ત્યારે એનુ કહેવાય છે કે પ્રેરણાની સાથે બુદ્ધિનો સયોગ થયો છે જેથી પ્રેરણાની કેટલીક ન્યૂનતા કે અયોગ્યતાની પૂર્તિ થાય છે ને પ્રેરણાને વધુ પ્રબળ બનાવવા માટે એનુ ક્ષેત્ર વિસ્તૃત બને છે

કુદરતની સૌથી મોટી ને વિચિત્ર પ્રકારની શોધ એટલે માતૃત્વની પ્રેરણા આંચળવાળા પ્રાણીઓ એમના બચ્ચાને પ્રેમપૂર્વક દૂધ પાય છે વળી દૂધ પીવાની પ્રેરણા એવી સાદી ને સરળ છે કે એના આવિર્ભાવ વગર માતાના સ્તનોની દૂધની ગાંઠો સાવ નકામી ગઈ હોત ને માતા બાળક માટેના ત્યાગનો પરચો કઈ રીતે બતાવી શકત ?

રીતે માતૃત્વની પ્રેરણા સ્ત્રીઓમાં પણ પ્રબળ હોય છે. આવી માતાઓ પોતાનાં બાળક માટે મરી પડે છે. એમનો [illegible] ગતિશીલ એ કરે. ગરીબ સ્થિતિ હોય તો કાઈ [illegible] રીતે પણ બાળકને મોટી રીતે ઉછેરે છે. એ બાળક-લાગણી-પ્રભાવ છે અને એના ન્યાયાર્થે [illegible] બનીને દુશ્મનને મારે પણ છે. એક અંગ્રેજ લેખકે એક એવી માતાનું [illegible] આલેખ્યું છે કે જે મૂંગી હતી. તેના પર કોઈ બદમાશે અત્યાચાર કર્યો. [illegible] પરિણામે એને ગર્ભ રહ્યો. પેલા બદમાશ પર એના મનમાં [illegible] તિરસ્કાર હતો. પણ [illegible] બાળક [illegible] અપાર પ્રેમ. એક વખત તેના બાળકને ઉપાડી જવા પેલો બદમાશ આવી ચડ્યો ત્યારે તેનો ગભરાટ [illegible] પોતે મૂંગી હતી. આથી મદદ માટે બીજાને બૂમ પાડી શકે તેમ નહોતી. અચાનક તેના હાથમાં [illegible] આવી. જનો ઉપયોગ કરી કોમળ હૃદયવાળી સ્ત્રીએ અસાધારણ [illegible] કરી તેના બદમાશનો [illegible] કહેવાનું તાત્પર્ય એટલું જ કે માતૃત્વની પ્રેરણા સ્ત્રીઓમાં [illegible] હોય છે ને બાળક માટે તે ગમે તેવા જોખમમાં મુકાવા તૈયાર હોય છે. આવું બને છે ત્યારે માતાના [illegible] સાથે [illegible]

આ મા-પરમાત્મા વિના જુદાજુદા મતો, વિજ્ઞાનની જુદીજુદી શોધખોળો, મોજશોખ કે જીવન મંગ બનાવવાના સાધનો, કળાઓ, લાંબુ જીવન જીવવાની પદ્ધતિઓ, કુદરતને વશ કરવાના સાધનો, સિનેમા, સ્ટીમરો કે એરોપ્લેનો, ટપાલ, તાર કે ટેલિફોન વગેરે હયાતીમાં હોત ખરાં? આજે એક દેશ બીજા દેશ સાથે, એક પ્રજા બીજી પ્રજા સાથે આટલી નજીક આવી શકી હોત ખરી?

<u>બીજી પ્રેરણા છે ભૂખ</u>ની. આ પ્રેરણા ન હોત તો પશુ-પંખીની સૃષ્ટિ કે માનવીની સૃષ્ટિ જીવંત બની કેવી રીતે હોત? આજે 'પેટ કરાવે વેઠ' એ સિદ્ધાંતને પુરવાર કરતાં અનેક દૃષ્ટાંતો નજરે ચડે એમ છે. એક નાનકડી કીડી પણ વરસાદમાં બહાર નીકળાશે નહીં એ વિચારે ઉનાળામાં પોતાની જરૂરિયાત જેટલો સંગ્રહ કરવા મંડી પડે છે એ કઈ પ્રેરણાના આધારે? એવી રીતે એક માનવી પણ સૂરજ ઊગતાંવેંત પોતાની આજીવિકા પ્રાપ્ત કરવા કાર્યરત બને છે એ પણ ભૂખની પ્રેરણાને જ આભારી છે ને? એક કલ્પના કરો કે ભૂખ જેવી વસ્તુ દુનિયામાં અસ્તિત્વ જ ન ધરાવતી હોત તો? તો માનવીના હાથપગ ને મગજ કાટ ખાઈ જાત. માનવજીવનની બધી દોડાદોડ ભૂખને આભારી છે એમ કહ્યા વગર છૂટકો છે?

તિરસ્કારની પણ જુદી પ્રેરણા છે. મેકડુગલ ગણાવે છે જેને કે આ પ્રેરણા બીજી બધી પ્રેરણાઓમાં ખૂબ સબળ છે. માણસમાત્રને જે ગમતું હોય એ કરવાનો ને જે ન ગમતું હોય એને તિરસ્કારવાનો આનંદ હોય છે. માનવીને રસો પ્રત્યે અનેરું આકર્ષણ હોય છે, જ્યારે પ્રાણીઓને નથી હોતું. આપણને ગમે એવું ખાવાની માનવીને ટેવ હોય છે. પ્રાણીઓમાં પણ આવું જ હોય છે. કોઈએ આપણું નુકસાન કર્યું હોય અથવા આપણા કપરા સમયે આપણને મદદ ન કરી હોય એવા માણસને આપણે તિરસ્કારી દઈએ છીએ. પ્રાણીઓ આપણને નથી ગમતાં, એમને જોતાં જ આપણે ટાળીએ છીએ,

રિબાઈને છીએ ને એમાં માર્ગમાં ટીએ તો પાગલ નિસ્મારની પ્રેરણાનુ બળ આપણું હોય છે

સંતાનની પ્રેરણા દરિનના મન પ્રમાણે જ નાના-મોટા જીવોમાં સરખા પ્રમાણ હોય છે વછેરુ- વાછરડાને સિદ્ધ જેવુ પ્રાણી પણ ના વચ્ચા પૂણી લપાવીને પ્રેમના સતાઈ જાય છે જે પ્રાણીઓ માતાની ખૂબ ગતા હોય છે એનો જ વિભાગ માનવી જ છે અને માણસની વાત તો જ કે એવા જાનવો ખૂબ લાગણીવાળા હોય છે ને મરવાની શક્તિ પણ એમની જ પ્રબળ હોય છે હરણાં અમના ઉછેરાને વેગ આવા નાના ઓ જ વળી એ સંતાનની સાથે સાથે લગની વેગથી ગાઢ રીત સંકળાઈ જાય છે એ પણ આપણે નજૂનનુ જોઈએ બાળક ગભરાય એટલે માતાની છાતીમાં જ શરણું શોધે છે । આવા રણી રે એટલે એ પ્રેમમાં કે માળામાં ઘૂમે છે જે પ્રાણીઓ સમૂહમાં ટોળાં ટોળાંના હોય છે એમને એકના રહેવામાં પણ ભય હોય છે આથી ભયજનક પરિસ્થિતિ ઊભી થતાં જ એ ટોળામાં ભરાઈ જવાનું વધુ પસંદ કરતા હોય છે

ટોળાવૃત્તિ એ પ્રાણીજગતની એક મહત્ત્વની પ્રેરણા છે પ્રાણીઓ એક સાથે ચરે છે રમે છે, ઝઘડે છે ને ટોળામાં જ રહે છે તેઓ એક સાથે રહી સ્વરક્ષાર્થે હુમલા કરે છે બચાવ કરે છે । ભયમાં મુકાય ત્યારે ચીસો પાડે છે મૅક્ડૂગલ ટોળાવૃત્તિને સામાજિક વૃત્તિ તરીકે ઓળખાવે છે ને માનવીને સામાજિક પ્રાણી તરીકે ઓળખાવે છે માનવીની પરમાર્થિક વૃત્તિ આ સામાજિક પ્રેરણાનું જ એક અંગ છે- આપણાં નાળાઓ મંદિરો પાઠશાળાઓ સામાજિક મિલનગૃહો ક્લબો ટોળાં ગામો ને આ બધાંમાં માનવી પોતાની આજુબાજુના સમાજ સાથે કેવી અજબ રીતે- ધીમેસતી રીતે ગોઠવાઈ જાય છે । ત્યાં એ ... જાતિની ચિંતા નથી કે તો પોતે માણસ છે ને સામે માણસ પણ માણસ છે એ વિચાર જ એના મનમાં પ્રેમ ભાવ જગાવે છે

માનવી કદી એકલો નથી રહી શક્યો એનું સબળ દૃષ્ટાંત 'રૉબીન્સન ક્રુસો' પૂરું પાડે છે માણસ જ્યાં જાય ત્યાં પોતાનો સમાજ જોડે લઈને જાય છે એનું નક્કી છે પછી ભલે એ સમાજ માનવીઓનો ન હોય અને પ્રાણીઓનો કે પંખીઓનો હોય રૉબીન્સન ક્રુસો એનું વહાણ તૂટી જવાથી એકલો પડ્યો ને નિર્જન ટાપુ પર એને અકળામણ થવા લાગી ત્યારે એણે ત્યાંના પંખીઓ સાથે, પ્રાણીઓ સાથે દોસ્તી બાંધી આપણા ઋષિમુનિઓ પણ માનવોની વસ્તીથી દૂર રહેતા અને પશુ-પંખીઓ સાથે પ્રેમના દર્શન કરતા એનો વાલ્મીકિનું રામાયણ કે કાલિદાસનું અભિજ્ઞાન શાકુંતલ વાંચીએ ત્યારે ખબર પડે આમ સમૂહવૃત્તિ એ પણ જન્મજાત પ્રેરણા છે માણસ કુટુંબ રચે છે, સમાજ રચે છે, અનેક સમાજો ભેગાં મળીને રાષ્ટ્ર રચાય છે, અનેક રાષ્ટ્રો મળીને એક રાષ્ટ્રસંઘની રચના થાય છે આખાયે વિશ્વનું તંત્ર એકધારું ચાલે છે એની પાછળ માનવીની સમૂહવૃત્તિ સિવાય બીજું શું છે?

છે આ પ્રેરણાઓ તીવ્ર વિજાતીય છે. એ બીજાન પ્રત્યે આકર્ષાય છે નવું સર્જન કરે છે ને દુનિયાને ટકાવે છે । ફ્રોઈડ જેવા પ્રખ્યાત મનોવિશ્લેષકે તો છાતી ઠોકીને એવું જાહેર કરી દીધું છે કે નાનામાં નાનું બાળક પણ જાતીય રીતે જાગૃત હોય છે ને પુખ્ત અવસ્થા પહેલાં પણ એની જાતીય વૃત્તિ પ્રબળ હોય છે જે એની રમતમાં કે માતા સાથેના વર્તનમાં સ્પષ્ટ દેખાય છે

દુનિયાના મોટા વર્ગના માનવીઓને સંગ્રહ કરવાની ટેવ હોય છે કીડી કણ સંગ્રહ કરે છે પક્ષીઓ ઘાસના તણખલા, રૂ, વાળ વગેરે સંગ્રહે છે કૂતરાઓ રેતી નીચે હાડકાં દાટીને દાબ સંગ્રહે છે વાઘ એની બોડમાં મરેલાં મડદાં સંગ્રહે છે અને માનવી પોતાને ગમતી બધી જ વસ્તુઓ ભેગી કરે છે નાના બાળકોના ખજાના તપાસીએ તો પત્તા ટિકિટો દીવાસળીની છાપો કોડીઓ દેશવિદેશના સિક્કાઓ નેતાઓના કે સિનેમાના એક્ટરોના ફોટાઓ એવું બધું જડે ખરું આથી જ ડૉ. મેકડુગલે આવું બધું ભેગું કરવાની વૃત્તિને એક જુદી પ્રેરણા તરીકે ગણાવી છે અને એ સંગ્રહાત્મક પ્રેરણાનું નામ આપે છે

રચનાત્મક સર્જન કરવાની પણ પ્રેરણા છે કરોળિયો જાળાં બાંધે છે જીવજંતુઓ દર કરે છે પક્ષીઓ માળા બાંધે છે માનવી ઘરબાર રચે છે નાનું બાળક પત્તાનો મહેલ બનાવે છે આવું બધું જોઈએ ત્યારે એમ માનવું જ પડે છે કે માનવી સર્જનાત્મક પ્રવૃત્તિને વરેલું પ્રાણી છે એને નવરા બેસી રહેવું ગમતું નથી. કલ્પના ને વાસ્તવિક સ્થિતિને અનુસરીને પ્રાપ્ત થતા સાધનોની મદદ વડે એ નવું નવું સર્જે છે આ વૃત્તિની વિરોધક પ્રેરણા એ ને સંહારાત્મક વૃત્તિ ઘણા નાના બાળકો તોડફોડ કરવામાં ખૂબ કુશળ હોય છે આવાં બાળકો રોજ મોંઘા મોંઘા રમકડાં તોડે છે આથી માબાપ ખૂબ કંટાળે છે પણ માબાપોએ એક વસ્તુ ખૂબ ધ્યાનમાં રાખવાની કે બાળક જેમ વધારે મક। તોડશે એમ એ ભવિષ્યમાં સર્જન કરશે કારણ બાળક તોડે

છે ત્યારે એની રચના ધ્યાનમાં રાખતું જાય છે. કલાકારો, લેખકો, એન્જિનીઅરોનાં બેજાનું ગઠન રમકડાંની તોડફોડમાંથી જ થાય છે.

રડવાની પણ એક પ્રેરણા છે. નાનાં બાળકો પ્રત્યે માબાપ સહેજ બેધ્યાન બને એટલે બાળકો રડવાના શસ્ત્રનો આશ્રય લે છે. જો માબાપ બાળકની તો પણ ખબર ન લે તો બાળક ખૂબ ચિડાય છે. અને હાથપગ પછાડે છે, કાંઇક ભાંગફોડ કરીને પણ એ માબાપનું ધ્યાન ખેંચવા પ્રયત્ન કરે છે.

ઉપર વર્ણવેલી તેર પ્રેરણાઓ વડે આપણું સમગ્ર જીવન ઓતપ્રોત છે અથવા આ તેર પ્રેરણાઓના ખોળામાં જ આપણું જીવન બધ બેસે તેવી રીતે બેસાડી દેવામા આવ્યું છે એ નિશંક છે. આ સિવાય હાસ્યની પ્રેરણા, રમવાની પ્રેરણા, અનુકરણની પ્રેરણાનો પણ આપણા જીવનમાં સમાવેશ થાય છે આ બધી પ્રેરણાઓ છે તો જ આપણું જીવન છે એ નક્કી હોવા છતાં એકલી પ્રેરણાઓના બળે દોરાવું એ પણ ઠીક નથી. માનવી ધારે એ રીતે પ્રેરણાઓ પર કાબુ મેળવીને જીવનને ઊર્ધ્વગામી કે અધોગામી બનાવી શકે છે. માનવીના જીવનનું ધ્યેય ખરાબ વૃત્તિઓને દાબવાનુ નહી, પણ એમનું ઊર્ધ્વીકરણ કરવાનું છે એ નહીં ભુલાય તો જ માનવનું જીવન વધુ સરળ, સુગમ ને સંસ્કારી બની શકશે.





